Taste of life Series

品味生活系列⑪



寿司品鉴大全

（日）小野二郎 著　赵怡凡 译

Sushi







辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

寿司

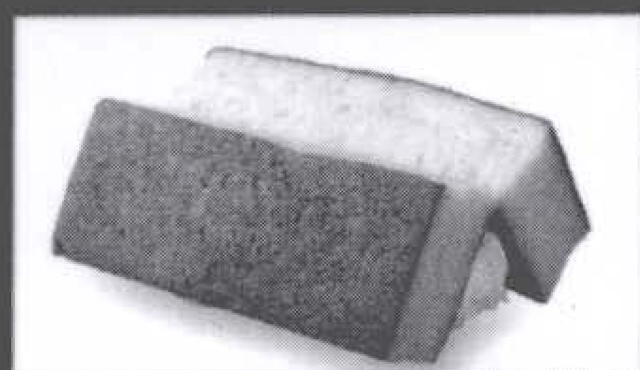
Sushi

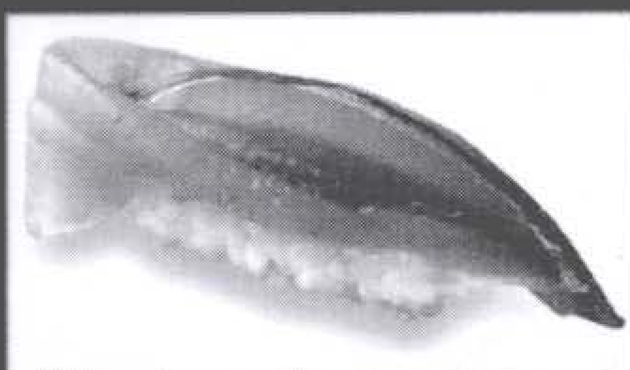
每每提及寿司，大多数人都只会想到作为寿司配菜的鱼类，当中也不乏对寿司饭颇感兴趣的人，然而，对于寿司店来说，寿司的完成度，并不只是依靠寿司饭和鱼类。宁可毁掉外表不美观的物品，坚决不偷工减料的姿态，这才是一流的工作。

首先要对寿司饭和鱼肉进行调味，之后再做好寿司的形状。作为一种工作，施展在鱼肉身上的技术，会赋予寿司各种各样的表情。那么，在一口块大小的寿司之中，究竟蕴藏着哪些秘密呢？

将美味集于一口，这就是深邃而广阔的寿司手工制作世界。

最好的寿司只为最合适的顾客而准备！！







上架建议：品质生活/收藏鉴赏

ISBN 978-7-5381-6831-0



9 787538 168310 >

定价：49.80元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6831

寿司
品鉴大全

（日）小野二郎　著
赵怡凡　译





辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目（CIP）数据

寿司品鉴大全／（日）小野二郎著；赵怡凡译. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2011.3
（品味生活系列；11）
ISBN 978-7-5381-6831-0

Ⅰ.①寿…　Ⅱ.①小…②赵…　Ⅲ.①寿司—食谱—日本　Ⅳ.①TS972.131

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第005097号

策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）
总 策 划：陈　庆
策　　划：张　羿
版式设计：刘敬利

出版发行：辽宁科学技术出版社
(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号　邮编：110003)
印 刷 者：北京天成印务有限责任公司
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：172mm×245mm
印　　张：10
字　　数：60千字
出版时间：2011年3月第1版
印刷时间：2011年3月第1次印刷
责任编辑：卢山秀　谨　严
责任校对：合　力

书　　号：ISBN 978-7-5381-6831-0
定　　价：49.80元

联系电话：024-23284376
邮购热线：024-23284502
E-mail: lnkjc@126.com
http: //www.lnkj.com.cn
本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6831

生涯往事





前　言

寿司（SUSHI）这一美食，在当今世界上被大家所认可，并受到如此热爱，是我做梦都没有想到的。因为我一直觉得外国朋友不太了解寿司的世界。以前，有很多外国顾客会把寿司饭（即用醋等调味过的米饭——译者注）和配菜分开食用，也有的顾客会蘸好多酱油使寿司饭的颜色都变了，还有做好的寿司放在眼前不在第一时间分享却不停地聊天的顾客也很多。但现在这种状况得到了很大的改观。顾客会在寿司做好之后就迅速地吃掉，安安静静地品尝，而且也能够很好地使用筷子了。与此相比，反倒有很多日本人不懂得寿司的食用规矩。被《米其林美食指南》（Le Guide Michelin）评为了三星级餐厅（三星为米其林最高评分，指可以令人为品尝其美味而特意制定旅行计划的顶级餐厅——译者注），这是一件值得高兴的事情，但另一方面也为我带来了很大的压力。而且，在此之后，我更是希望顾客能够像法国人对待主厨那样，对我们这些职业寿司工匠表达敬意与感激。

寿司是一种构成极其简单的食物，在世界上恐怕再找不到与它相似的菜肴。如果说得极端一些，寿司只不过是寿司饭与鱼贝类的组合而已。然而正因为如此，才不会受到其他味道的影响，可以完完整整地展现出寿司工匠的真正技术。在这真正的技术中，蕴含了寿司工匠的良苦用心。我从事寿司制作已经有五十年了，一直力求在继承和弘扬传统工艺的同时，还要打造出有自己特色的寿司。“我一定可以做得更好，一定可以做到！”时至今日，我依然怀揣这样的想法而努力着，即使早已过了耄耋之年，却还是不敢说已经达到了目标。如今，我最大的心愿就是希望次郎寿司能够走向世界，让全球更多的人了解寿司。

小野二郎

目录

Contents



第三章　重要的配角…99







第四章　狭小紧凑的空间……119

第五章　寿司工匠的心得……133

凡例

- 根据小野二郎口述编撰而成，同时尽量避免使用寿司行业内的专业用语，如寿司工匠对配菜、米饭等词汇的特殊叫法。
- 各种寿司配料介绍中标记的最佳食用时期，是指能够在“数寄屋桥次郎”品味到的时期。
- 如若没有特殊标记最佳食用时期，则表示在一年四季都能够品尝到。
- 真正的店铺名称应为“数寄屋桥次郎”，但本书直接采用小野二郎的称呼，称之为“次郎”。

第一章
寿司的世界

“握寿司”发源于江户时代（1603—1867 年）。
随着时代的发展，
寿司也在不断地进步。
配料中囊括了白肉鱼、红肉鱼，以及带有鱼皮的鱼片、贝类等，
又加入了经过炖煮、汆烫等制作而成的配料。
季节在不断变化，不同种类的鱼、贝也相应上市，
我们旨在将鱼贝类的美味最大限度地激发出来。
能够完美地衬托出这种新鲜滋味，
莫过于加入醋及食盐制作而成的寿司饭。
将寿司饭和寿司配菜置于手掌，
双手握紧，
捏出流线型优美的寿司。
将美味集于一口，这就是深邃而广阔的寿司手工制作世界。

寿司的历史

于江户时代兴盛起来的百姓饮食文化
隐藏于握寿司世界中的悠长历史

由“寿”和“司”两个字组成的“寿司”，是日语中最常用来表示SUSHI的词汇。这是江户时代造出的借用字（即只借用汉字标识读音，与汉字的字义无关——译者注）。而且至今依然延用汉字“鮨”或者“鮓”。在江户时代，寿司世界发生了巨大的变革，握寿司也就是在这个时候登上历史舞台的。那么，在江户时代之前，寿司是以怎样的状态存在的呢？为揭开这一谜团，让我们翻阅一下古籍，看看“鮨”和“鮓”两个汉字的意思吧。

平安时代的“鱼饭寿司”

在汉字的起源地——中国的古典文学中，也出现过“鮨”和“鮓”这两个字。在公元前3～4世纪，《尔雅》中就出现了“鮨”字，表示为“将鱼切碎、撒满食盐腌渍发酵之后的食物”。在公元2世纪，《说文解字》中，将“鮓”解释为“将鱼用食盐和米饭一起腌制之后用重物压实发酵而成的食物”。也就是说，“鮨”和“鮓”原本是两种不同的食物，但随着时间的推移，逐渐相互渗透成为了一种食物，并以这种演变之后的形态传入了日本。

在日本，于公元718年制定的法规《养老令》中出现了“鮓”这一字，但并没有明确表示这究竟是怎样的一种食物。如果从起源于中国的汉字“鮓”来考虑，就是指“鱼肉发酵而成的食物”。经发酵过后的食物，多带有酸酸的口感，因此被命名为“SUSHI”（日语中的古语，与寿司读音相同，释义为“酸的”——译者注）。这就是寿司这一词在日语中的起源。

公元930年左右，平安时代的律令施行细则《延喜式》中，“鮨”与“鮓”两字同时出现，并产生了鲫鱼寿司。鲫鱼寿司是指将鲫鱼的内脏清理干净，用盐腌制2～3个月之后，一层鱼肉一层米饭地重叠起来，再用重石压在上面，使之发酵之后食用的寿司。当然米饭也会变成黏黏的状态。不仅局限于鲫鱼，只要是和米饭一起发酵而成的寿司都统称为“鱼饭寿司”。当时九州各地经常将这种鱼饭寿司进贡到京都，这在《延喜式》中也有记载。

由于进京的路途遥远，需要耗费许多时间，作为不易变质、易于保存的食物，鱼饭寿司被人们视为珍宝。此外，也有记载显示，京都附近地区也会进贡这种鱼饭寿司。之所以会选择进贡鱼饭寿司，当然不仅仅是因为它易于保存，更重要的是因为当时的人们十分钟爱这种发酵之后的美味。

在日本，发酵类的鱼饭寿司统领了相当长的一段时间。虽说鱼饭寿司作为一种贵重贡品出现，但却向百姓传达了一种“米也可以食用”的意识，于是，大家开始食用在此之前一直被丢弃了的鱼饭寿司中的米。发酵时间缩短，米饭就不会变得黏稠。同时，醋的酿造也在不断进步，江户时代，在米饭中加醋制成醋饭的方法也广为流传。把醋饭放在盒子里压实，在上面撒上鱼类或者贝类，再用盖子压紧，这就是当时出现在关西地区的“箱寿司”。

之后箱寿司传入江户，人们把米饭放在盒子里压实，覆盖上切好的鱼片，压紧之后撤掉盒子，并切成易于食用的大小。这就是在江户时代中期逐渐演变而成的“柿寿司”。



上图：26日夜晚，众人夜游高轮海岸。在众多小吃摊中，可以看到寿司。
歌川广重笔《东都名所高轮·二十六夜待游行图》
（收藏于太田纪念美术馆）



左图：图中描绘了一对男女在樱花树下食用寿司的场景。寿司上插有竹签。
三代 歌川丰国《见立源氏盛宴》
（收藏于静嘉堂文库）

江户人改变了寿司的形状

关于“握寿司”的起源，有诸多传说。江户时代的文政年间（1818—1831 年），一个名为“华屋与兵卫”的人，就是我们现在江户前寿司的创始人。他在文政七至八年左右，研制出的“与兵卫寿司”，正是现代寿司的前身。

此外，在文政十年（1827 年）的时候，《诽风柳多留》中写有“会妖术的人做出的寿司”这样一句话。意思是指捏寿司的工匠们，就好比戏剧中会忍术的忍者，捏寿司的动作十分娴熟麻利。可见，握寿司当时在江户城是一种十分受欢迎的美食。

文政年间，可谓是大众文化的鼎盛时期。小剧场、商业街、闹市区逐渐兴盛，赏花、赏月、烟花大会，成为了百姓们的日常娱乐项目。因此，餐饮行业也自然而然地兴盛起来了。人声鼎沸的娱乐场所，总少不了那些可以移动的小吃摊，其中寿司是最抢手的。将生鱼片和寿司饭捏到一起之后便可以食用的握寿司，是当时江户人十分追捧的快餐。眨眼间，胡同口、澡堂旁，贩卖寿司的街边小摊在各地遍布开来。

当时的握寿司并不像现在这样，可以一口吃掉，而是相当于一个饭团的大小。一次至多也就吃上一两个，是一种用来果腹的零食。

天保末期，介绍江户时代风俗习惯的辞典《守贞漫稿》当中，对当时寿司的配菜有所记载。包括烤蛋卷，对虾、白鱼、金枪鱼、斑鲦、康吉鳗等甘煮物（甘煮是指用白糖、料酒、糖稀等调料煮制的食物，以甜味为主，略带咸味——译者注）。另外，此书中还写有“不知何时，江户城抛弃了箱寿司，只有握寿司”的语句。的确，握寿司的兴盛将箱寿司驱逐出了江户城。而且



寿司店为了怀念小吃摊的形式，在寿司台上挂有布帘。《建筑写真文库94 寿司店》（彰国社）

流传着“关西箱寿司，关东握寿司”这种说法。

从街边小吃到如今的寿司

随着小吃摊这种形式的普及，贩卖寿司的店铺也开始增多。这种能够吃到寿司的店铺，被称作内店。在内店一般采取顾客站着食用、工匠坐着捏制的形式。另外，从明治时代末期到大正时代，内店经营的礼品寿司以及外卖寿司，生意十分兴隆。这样一来，寿司就不一定是在捏好之后立即食用了。所以寿司工匠们将生鱼肉加工处理，制成了便于携带的寿司。

在小吃摊之后，顾客开始喜欢上了店铺中更加接近原生态的寿司，于是内店也开始增设椅子，供顾客使用。

昭和初期，内店和小吃摊共同存在，但在战后，道路交通法和公共卫生法中指出街边摊贩存在各种问题，因此，寿司小吃摊的身影在城市中消失了。另外，于昭和二十二年颁布的《委托加工制度》中规定，如若持一合（合为日

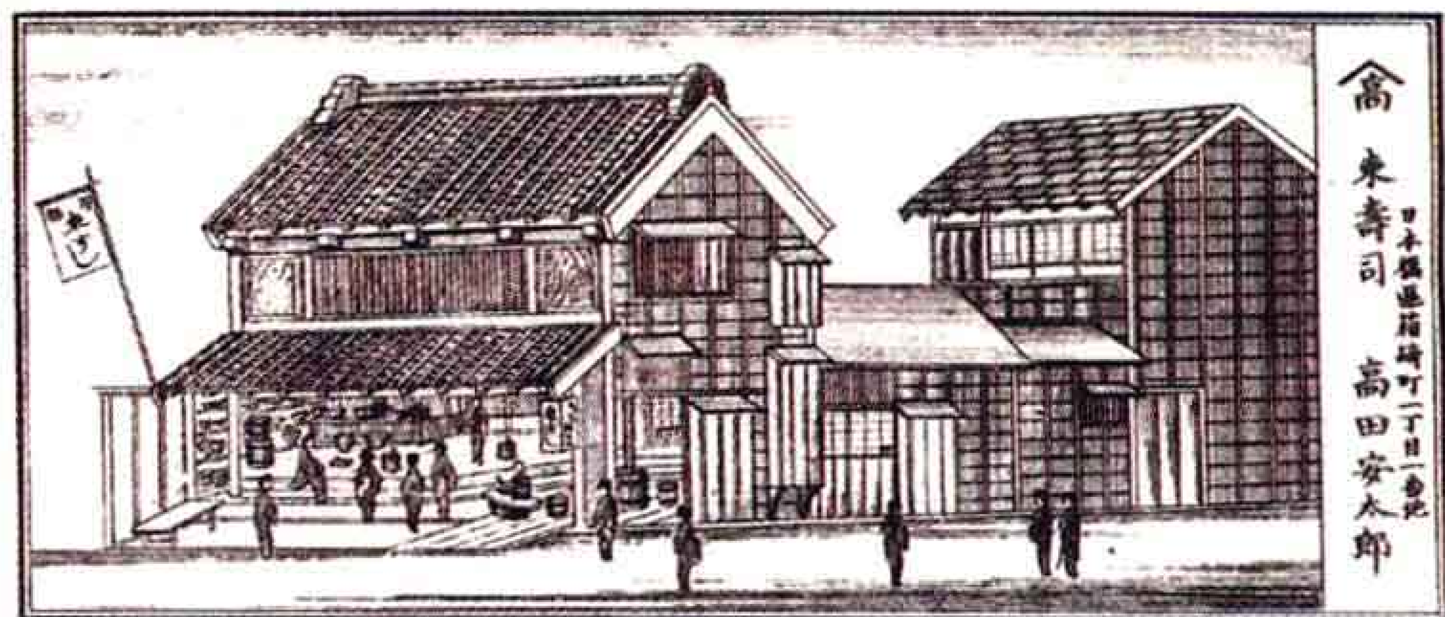
本容积单位，约为 0.18L——译者注）米到寿司店，并支付加工费用，可以加工握寿司 10 个。也就是在这个时候，对 10 个寿司为一人份这个数量进行了规定。

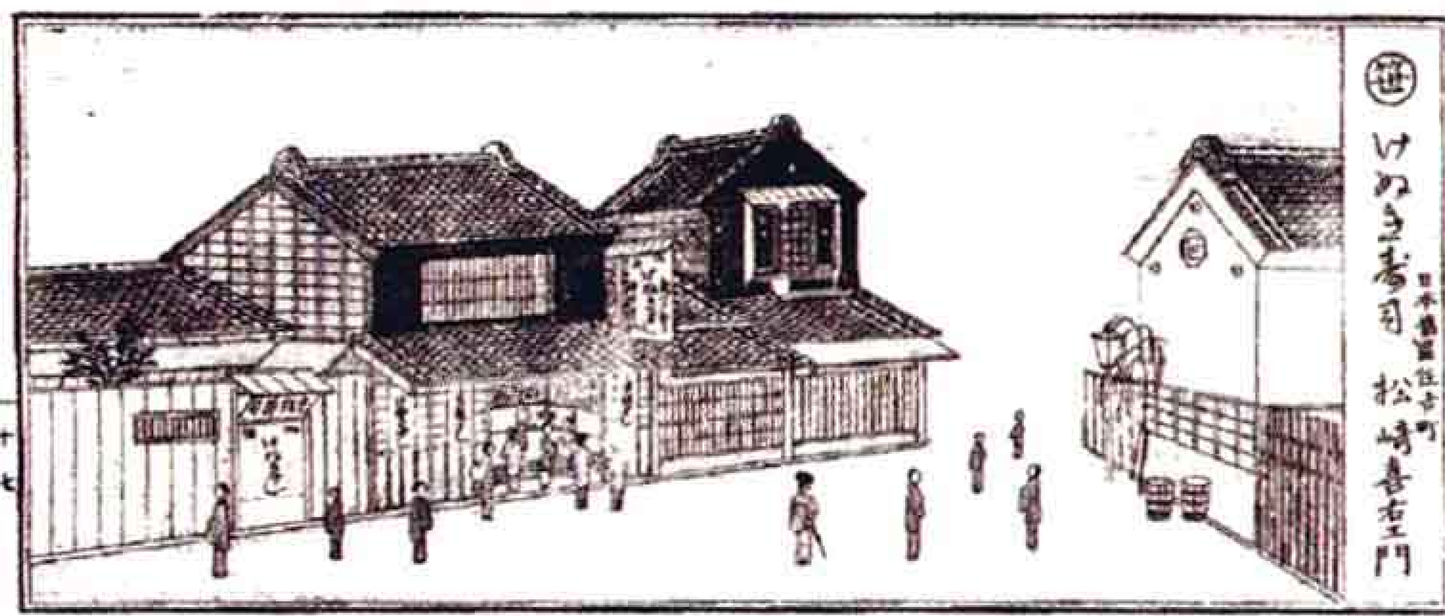
随着经济的发展，寿司店开始为顾客提供酒水、小菜，逐渐成为了社交场所。如果只为了果腹而食用寿司的话，通常半个小时就足够了，但工作聚餐的话至少需要 1 ～ 2 个小时，因此又增添了下酒菜。而且随着冰箱的普及，冷冻技术的进步，物流的发展，都为寿司的成长提供了便利条件。当然配菜的种类也在不断地增加。最原始的“江户前”是指使用从江户城前的东京湾打捞上来的鱼贝类制成的寿司，现今的寿司配菜则来自全日本乃至世界各地。“江户前”如同手前（茶道用语——译者注）、男前（男子汉姿态——译者注）这类词汇一样，当中包含了流派、风格、形式等各种丰富的含义，所以现如今的产地早已不仅仅拘泥于东京湾。只食用生鱼片也会使人感到厌倦，因此许多寿司店会提供普通的下酒菜，而且寿司也开始变小。

至此，寿司经历了饭食、下酒菜等形态，从最初作为易于保存的食物到菜肴，完成了一系列的蜕变。此外，由于寿司作为一种健康饮食以及回转寿司的独特形式，逐渐被海内外接受，SUSHI 这一名词，享誉全球。2007 年《米其林东京版》中，寿司店作为餐饮店，得到了很高的评价，受到了来自世界各地的关注。鮨，鲊，寿司，以及 SUSHI，这些都是寿司的名字。可以一口吃掉的“寿司”，其历史意味深远。



华屋与兵卫请画家川端玉章描绘的寿司。正中央看上去像红色金枪鱼的是大马哈鱼。
《两国兴兵卫》秘藏寿司图一角
（转载自旭屋出版的《寿司技术教科书・江户前寿司篇》一书）





上图：位于箱崎町的“东寿司”。在坐席尽头，可以看到工匠捏制寿司的姿态。
下图：初代松崎喜右卫门于1702年在住吉町（现为人形町）开创的“毛拔寿司”（即竹荚鱼或幼鲦三枚付寿司——译者注）。贩卖使用竹叶包裹的寿司。
《东京名家繁昌图录》（现藏于中央区立京桥图书馆）

寿司一览/寿司解说

寿司饭与鱼切片，再加上寿司工匠的精湛技艺，美味就在这一瞬间诞生了。



黄盖鲽（Marbled Sole）



竹荚鱼（Japanese Jack Mackerel）



牙鲆（Bastard Halibut）



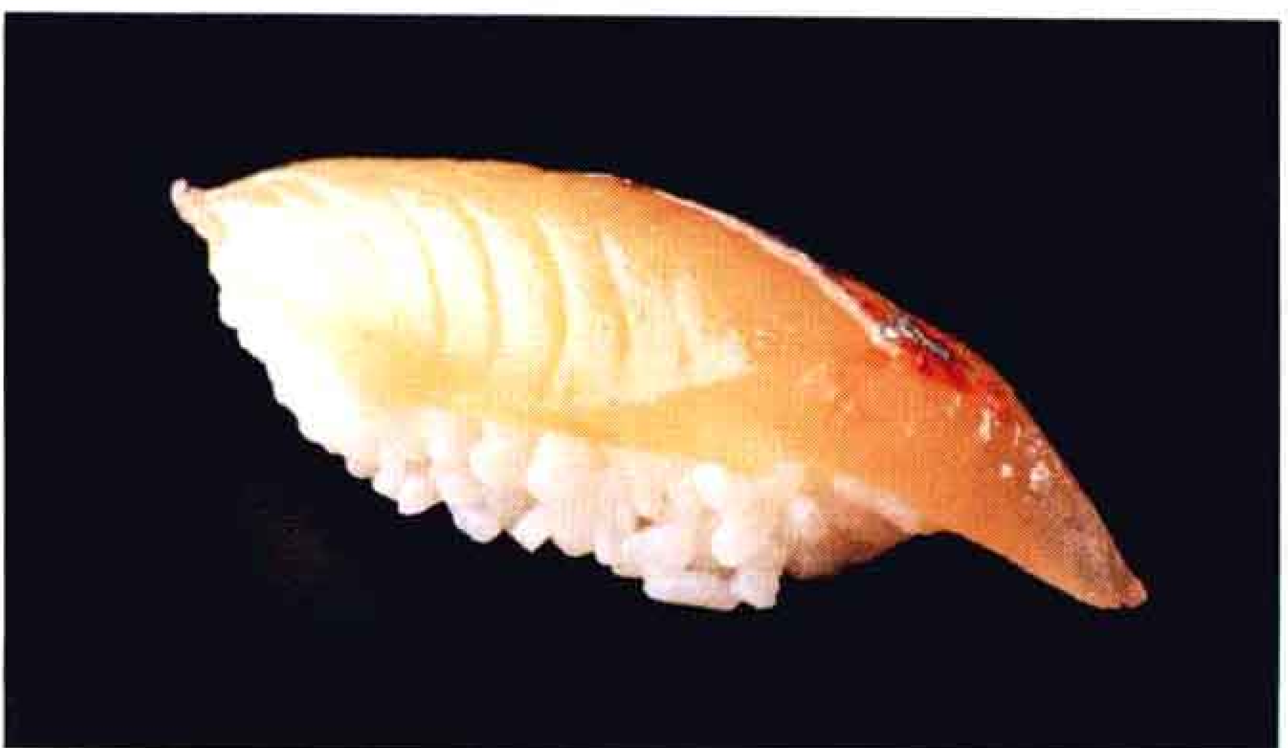
幼鰤鱼（Yellowtail）



金乌贼（Golden Cuttlefish）



日本对虾（Japanese Tiger Prawn）



拟鲹鱼（Striped Jack）



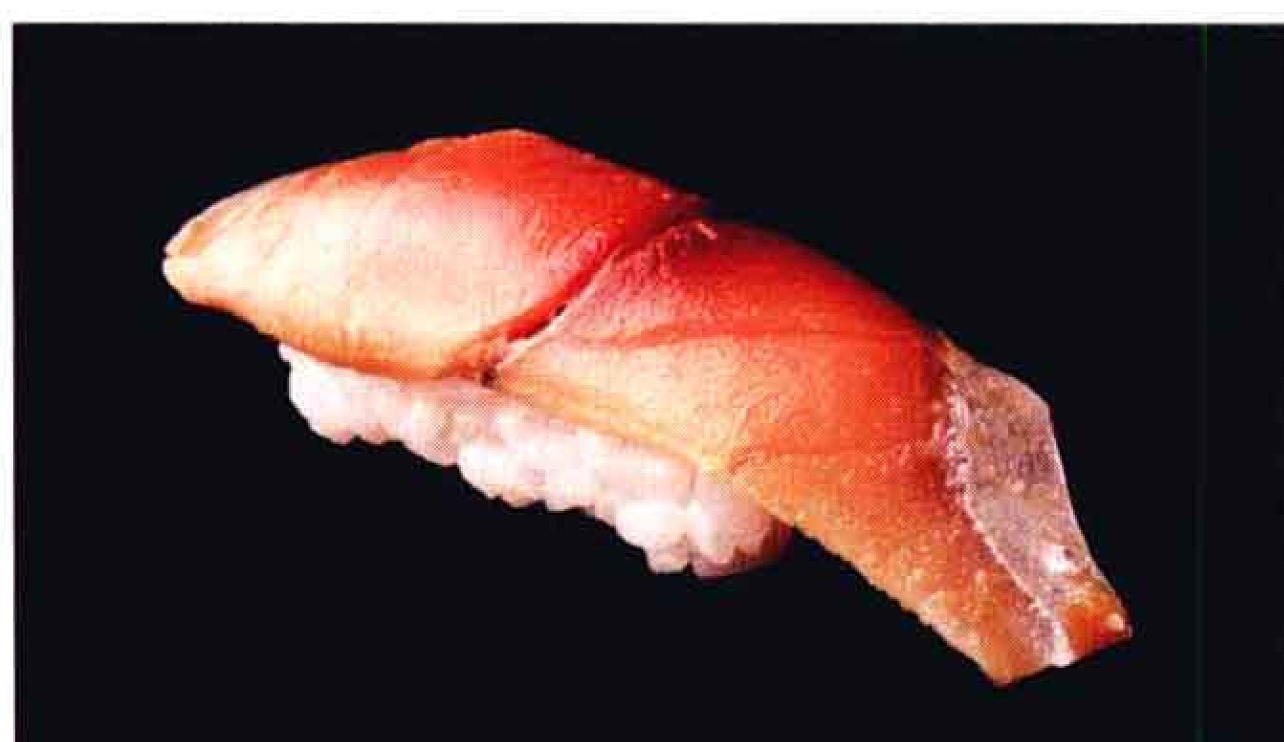
沙丁鱼（Japanese Sardine）


鱵鱼（Japanese Needle-fish）


赤身（Tuna）


幼鰶（Japanese Gizzard Shad）


中肥（Semi Fatty Tuna）


鲐鱼（Chub Mackerel）

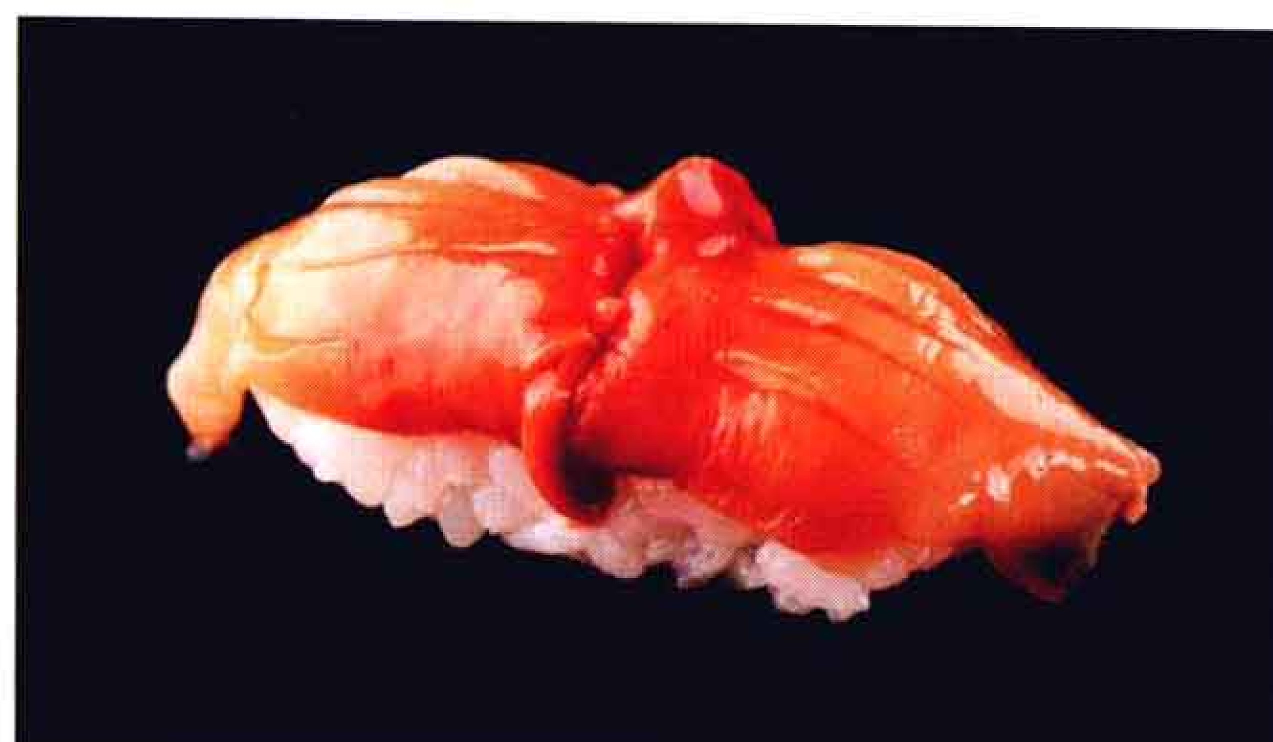

大肥（Fatty Tuna）


鲣鱼（Bonito）


虾蛄（Mantis Shrimp）



鲍鱼（Abalone）



魁蚶（Red Ark Shell Clam）



章鱼（Octopus）



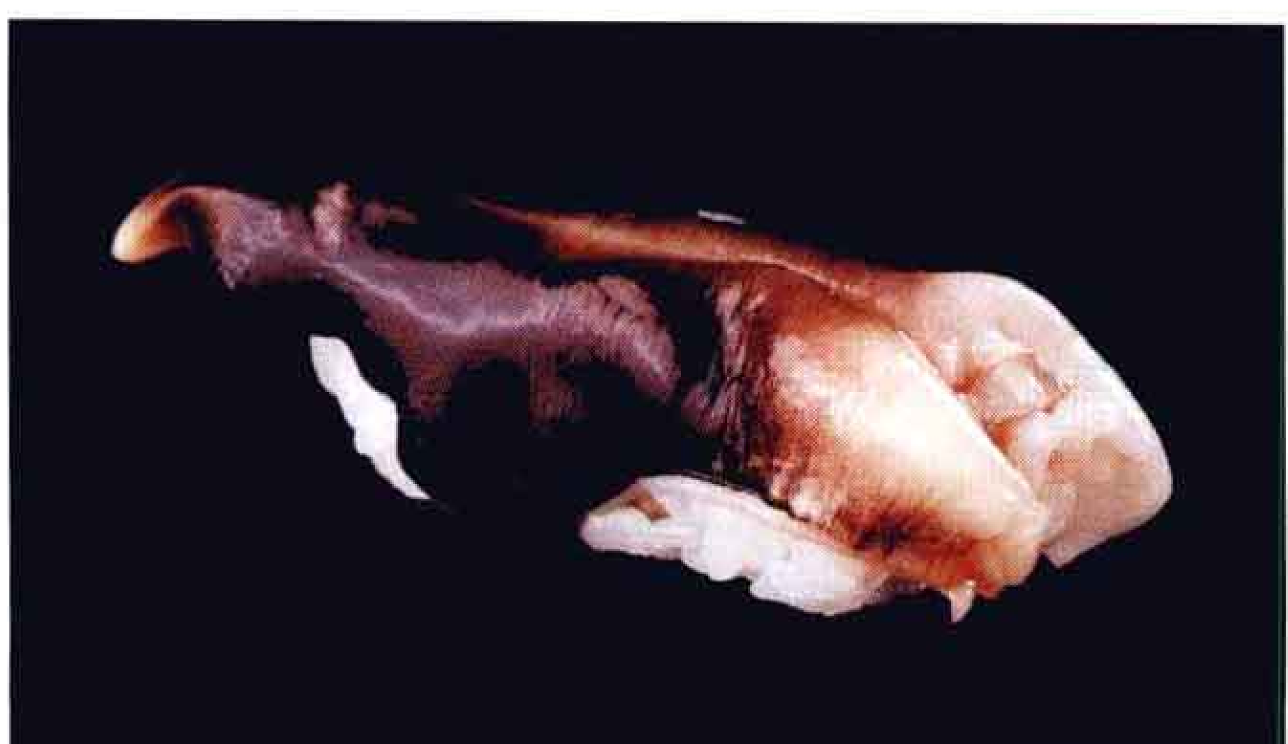
水松贝（Geoduck Clam）



文蛤（Hard (Shell) Clam）



海胆（Sea Urchin）



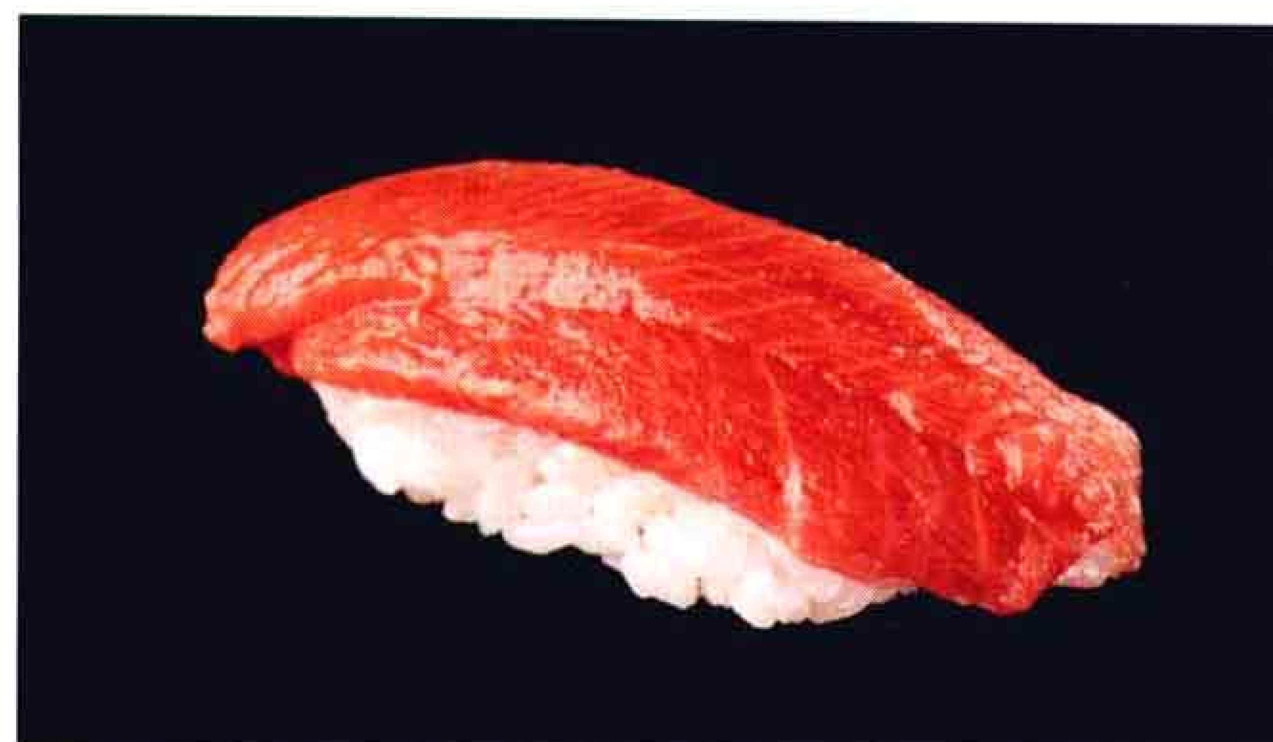
鸟蛤（Japanese Cockle）



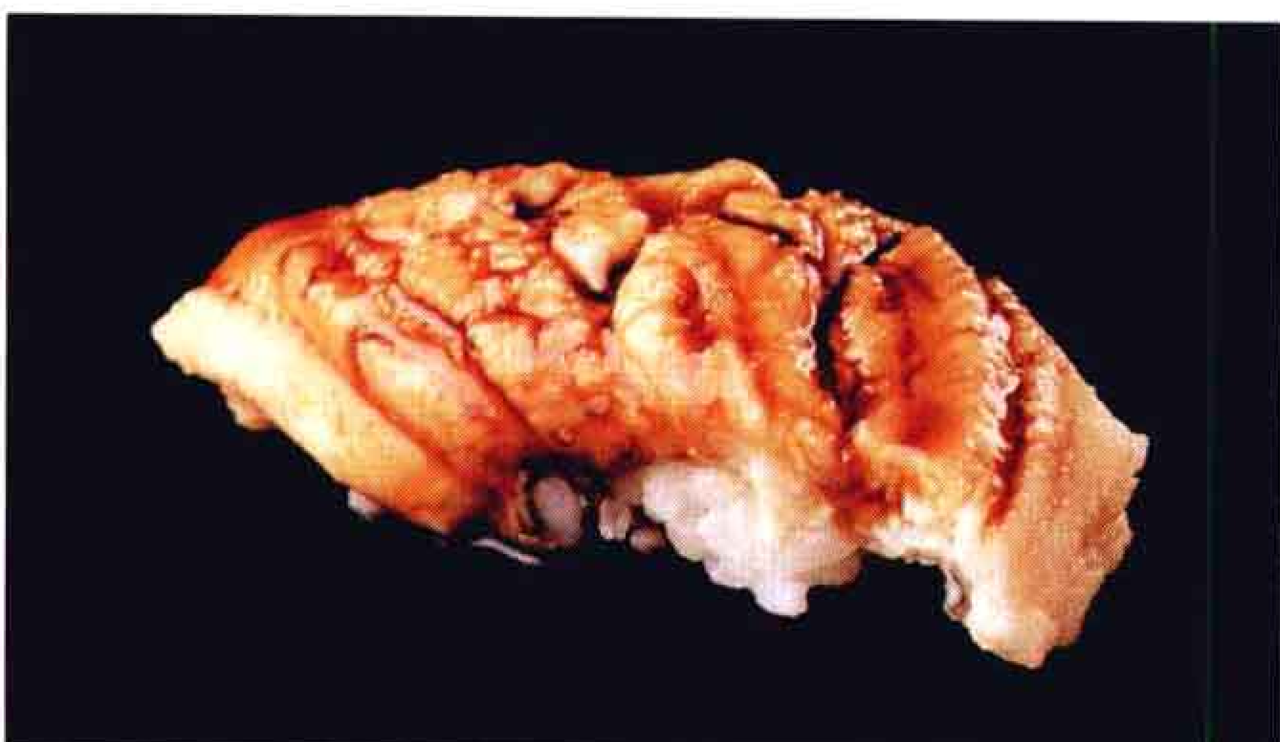
贝柱（Round Clams）



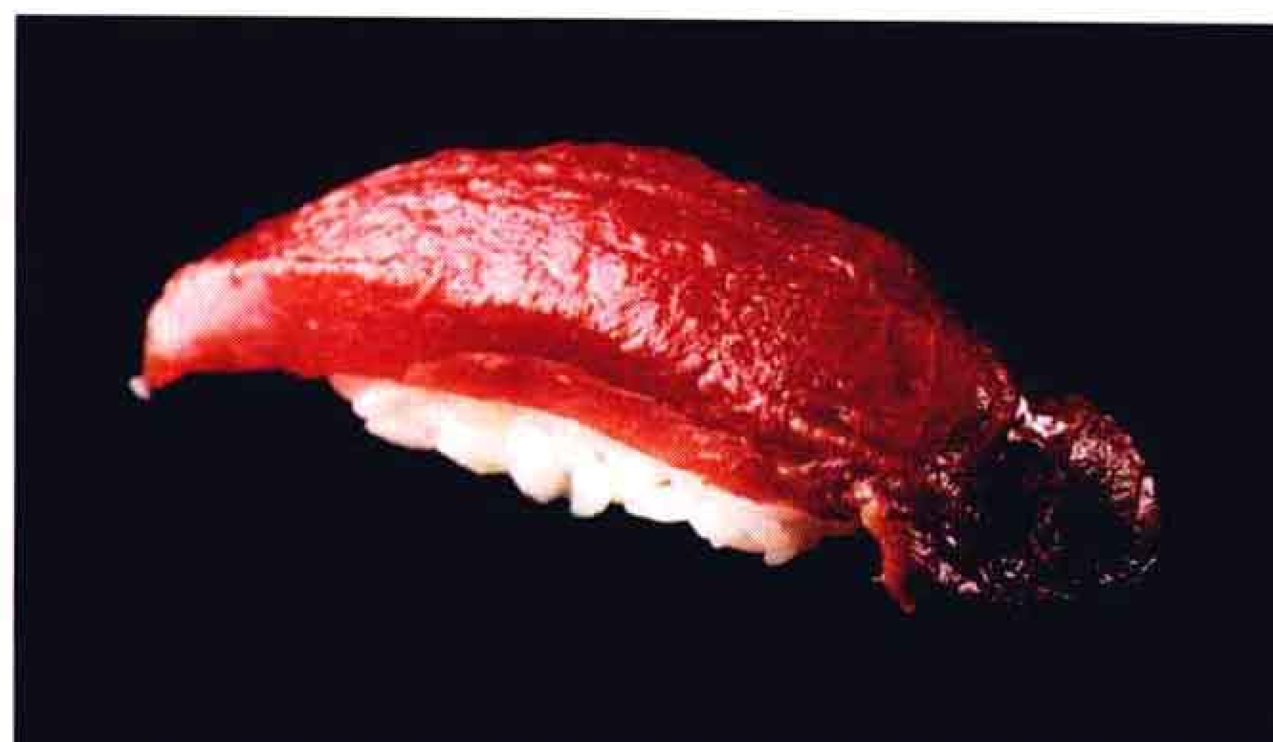
鲑鱼子（Salmon Roe）



铅笔鱼（Pencil-shaped Section of CHUTORO closest to OTORO）



康吉鳗（Saltwater Eel）



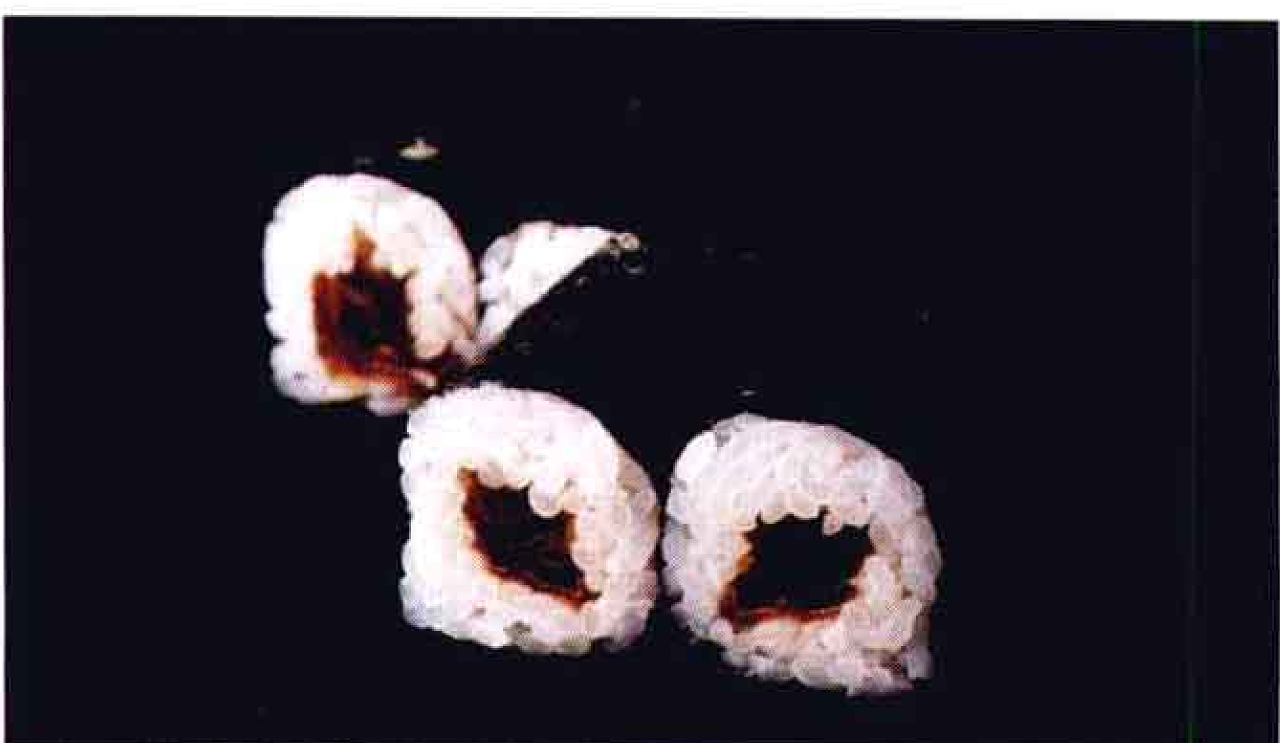
渍赤身（Tuna Marinade made with NIKIRI）



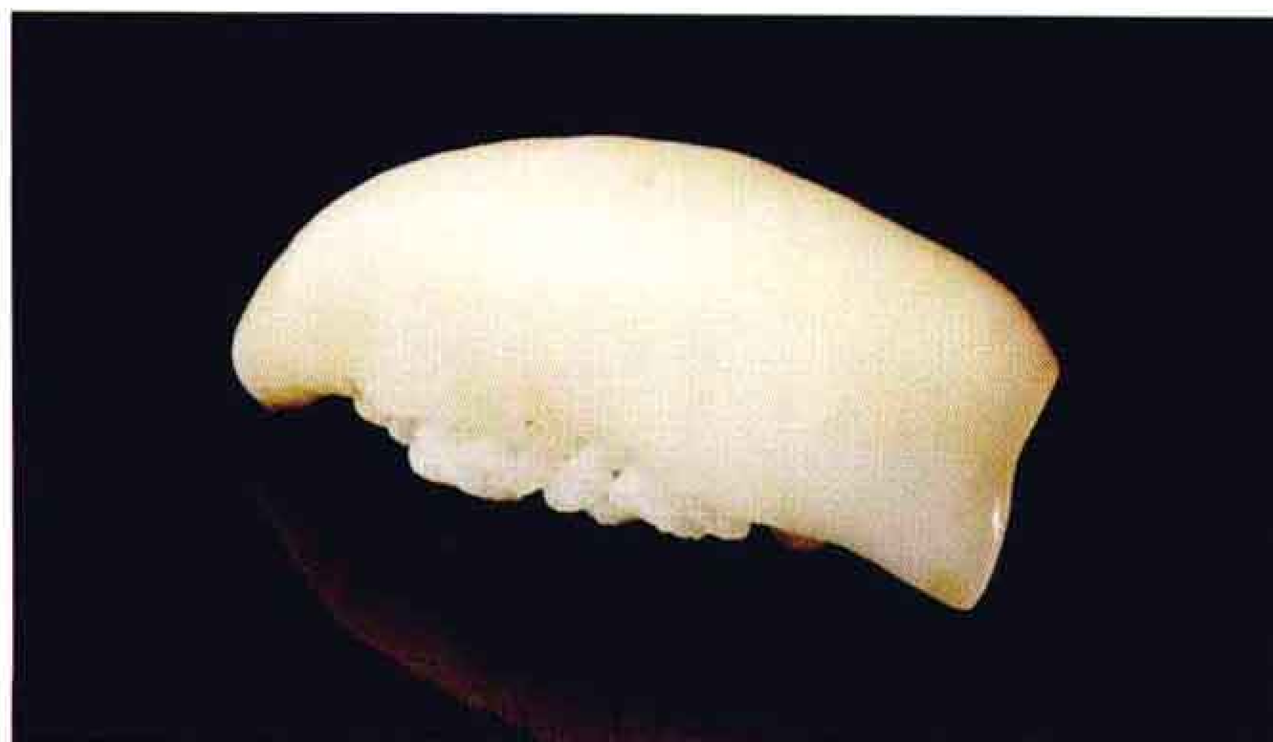
烤蛋卷（Egg (Omelet style)）



鰶鱼苗（Baby Japanese Gizzard Shad）



干瓢（Dried Gourd Strips）



新乌贼（Baby Golden Cuttlefish）

黄盖鲽



Marbled Sole

劲道口感与细腻滋味的完美融合——夏季白肉鱼中的王者典范

鲽鱼，是春夏两季白肉鱼中的王者。大家对难于捕捉、素有“梦幻之鱼”美称的圆斑星鲽评价颇高，但我却认为在气候温和的季节里，黄盖鲽才是最棒的。极富弹性的口感，清新爽口的纤细滋味，魅力难挡。即使在牙鲆上市的旺季，黄盖鲽也丝毫不会逊色。由于鱼肉富有弹性，在腌渍当天夜晚，鱼肉依然很新鲜劲道，难于捏成寿司。因此一般选择在翌日中午制成寿司食用。由此看来，最重要的还是要看准最佳食用时机，享受这一美食。

○ 时鲜期为每年 4 月中旬到 9 月中旬。另：黄盖鲽也俗称城下鲽。

牙鲆



Bastard Halibut

质感松软丰满、通透美丽的鱼肉——冬季白肉鱼中的魁首

极富弹性的口感及略微透出的甘甜——冬季的白肉鱼非牙鲆莫属。霜降时节，鱼开始不断地长膘，身子变得丰满起来。通透的白肉中均匀地夹杂着半透明的暗黄色，这就是脂肪布满整个鱼肉的证明。早上杀的鱼，即使到了晚上鱼肉也依旧很劲道、充满弹性，但如果过于劲道或者过于有弹性，吃起来口感会逊色很多。这种情况下可以切成薄片，或者待鱼肉状态平稳之后切成厚片，这样一来便可以突出鱼肉的鲜美。也就是说，鱼肉的状态决定了其美味与否。

○ 时鲜期为每年 11 月到次年 4 月。另：本店也提供背鳍和尾鳍根部的鳍肉。

金乌贼



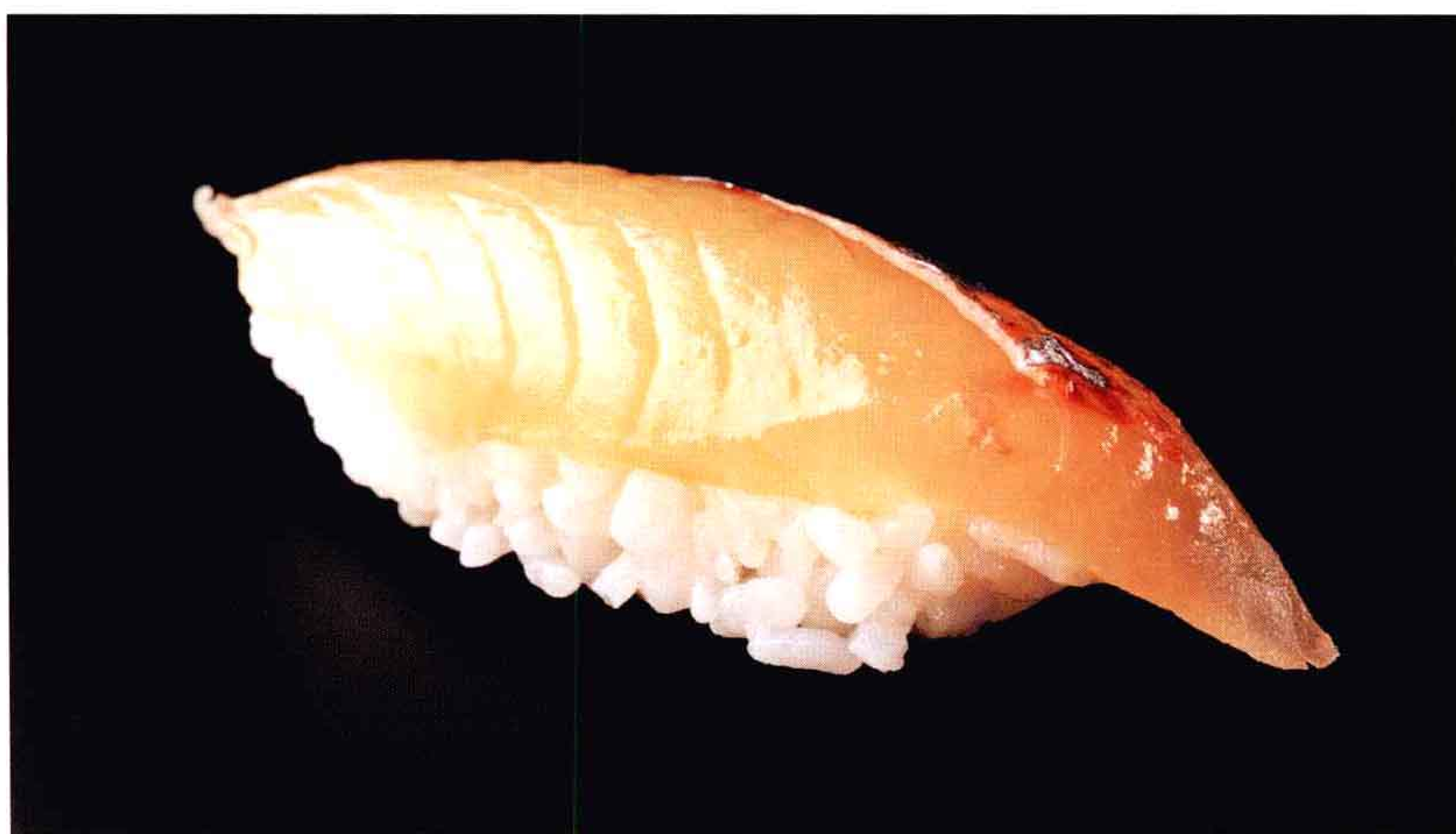
Golden Cuttlefish

一口咬下去就好似要在口中融化的上乘风味

每到七月末，金乌贼的孩子小乌贼们（详见本书第 33 页新乌贼）就要上市了。它们成长迅速，才买到手就会发现又长大了一圈。金乌贼身体柔软，口感非常棒。乌贼肉一般都很劲道，咀嚼起来就好似在口中蠕动。不过正值味道鲜美时期的金乌贼，轻轻咬上去，与寿司饭融合在一起，好似要在口中融化、消失掉。通透的鱼肉透出芥末的淡淡绿色，如同一块上等的美玉。到次年春季金乌贼就会下市，而在新乌贼上市之前，莱氏拟乌贼则是主角。

○ 时鲜期为每年 9 月到次年 4 月。另：金乌贼又别称为墨鱼、乌鱼、针乌贼等。

拟鲹鱼



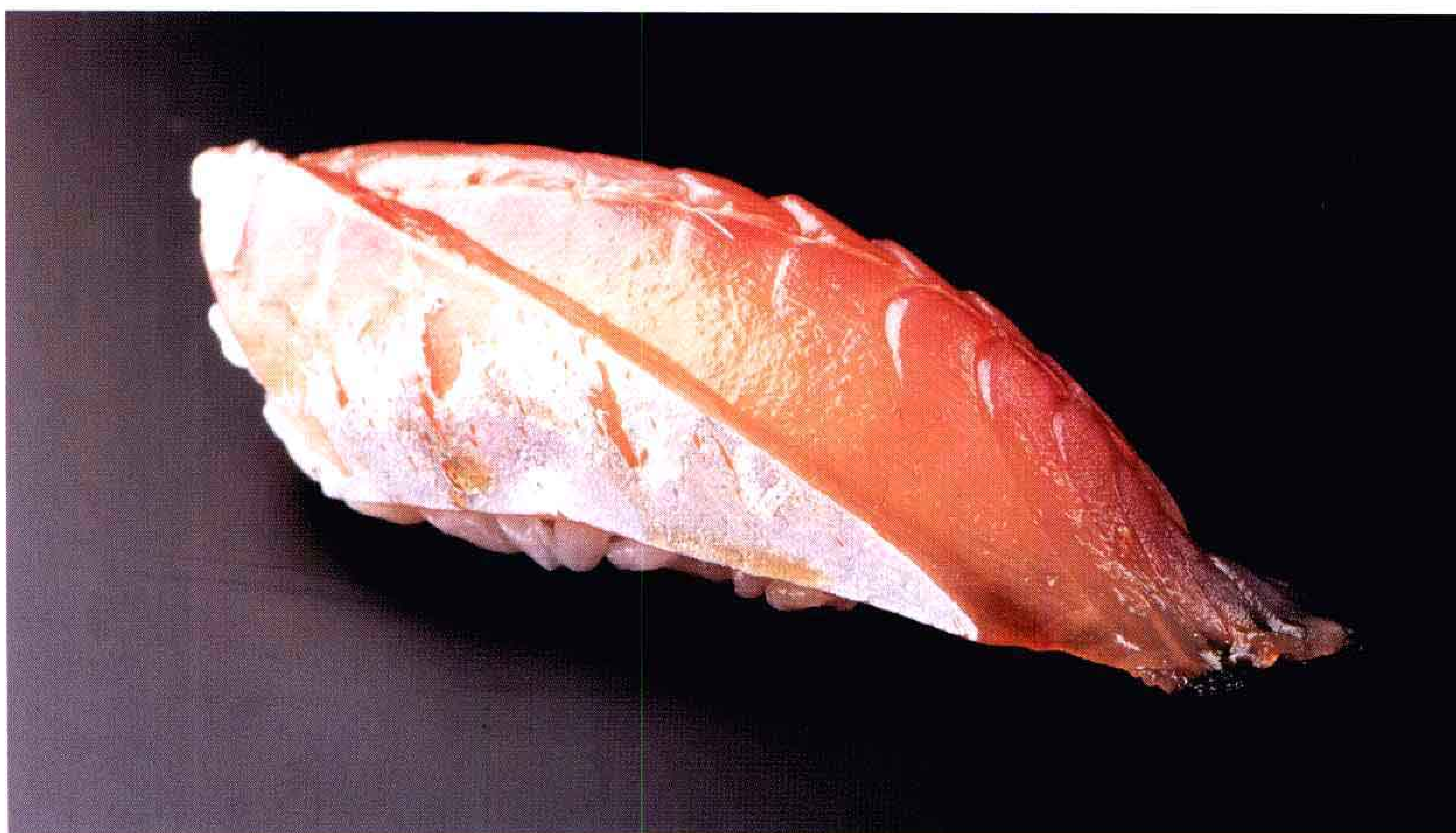
Striped Jack

鲹鱼中最为美味、具有梦幻般色彩的高级鱼肉

仅在夏季短暂出场，是一种极具梦幻色彩的配菜。剥去鱼皮，鱼肉呈现出诱人的白色，口感清淡甘甜。天然的拟鲹鱼肉色通透，略微夹杂着淡淡的红色。甚至有人认为，脂肪含量恰到好处的上品拟鲹鱼，其美味超过了鲷鱼以及牙鲆。但现今市场上有许多养殖拟鲹鱼，其脂肪含量过高，美味就有所欠缺了。吃惯了养殖拟鲹鱼的人们，反而有可能会觉得天然拟鲹鱼的口感有所不足。我由衷地希望大家能够品尝到真正的上品拟鲹鱼。

○ 时鲜期为每年 9 月到次年 5 月。另：拟鲹鱼的身长可以达到 1m，但本店选用的是身长大概 30cm 左右的拟鲹鱼。

竹荚鱼



Japanese Jack Mackerel

比起使用盐和醋腌渍，天然的味道更为纤细、甘甜、清香

竹荚鱼在整个夏季都很美味。小田原市濒临相模湾，这里打捞上来的竹荚鱼无论是甘甜的滋味还是上乘的鱼脂，都是无与伦比的。虽然鱼肉中富含脂肪，但口感十分轻盈，并不浓重。近年来，在小田原市很难捕捉到竹荚鱼了，因此，小田原市的竹荚鱼也被称为梦幻竹荚鱼。在以前，竹荚鱼都是在经过食醋腌渍之后食用的，现在质地新鲜的竹荚鱼在打捞后会被直接加工成寿司。汁水充足的姜片加在鱼肉和寿司饭之间，过于细滑，很难捏成寿司。因此，这款寿司是寿司工匠们的得意之作。

○ 时鲜期为每年 9 月到次年 3 月。另：一般所说的竹荚鱼是指日本竹荚鱼。侧面从腹部至尾部的锯齿状鳞片是其特征。

幼鰤鱼



Yellowtail

每年春天、初冬两季上市。细腻与甘甜交错，魅力难挡

鰤鱼是一种变名鱼，即在发育过程中名称发生变化的鱼。在关东地区，鰤鱼有幼鰤鱼、小鰤鱼、壮鰤等多个名字，幼鰤鱼是对鰤鱼幼年时期的称呼。与拟鲹鱼相同，幼鰤鱼的养殖业也十分发达，有些顾客由于吃惯了养殖鰤鱼，会抱怨说我们捏制的天然鰤鱼寿司没有味道。鰤鱼属于白肉鱼，鱼脂的含量恰到好处，清淡中略透甘甜，可谓是鱼中极品。每当有令人满意的鰤鱼在手，我才会做上几个。这是每年只可以在春季和初冬享受到的美食。

○ 时鲜期为每年 11 月到次年 4 月。另：在关西地区对鰤鱼的称呼略有不同。

日本对虾



Japanese Tiger Prawn

焯熟、去壳后的虾肉最为美味

为了能让顾客品尝到日本对虾独有的香浓甘甜与美味，本店只选用身长达到20cm的天然大对虾。由于虾过大，不能一口吃掉，所以采取在捏好之后切成两块的办法。经过长期的试验，最终发现焯熟之后的虾肉最为美味。在顾客点餐之后，焯熟对虾，待虾肉表面冷却，去掉虾壳，从腹部剖开，制成寿司。通体红润的对虾握寿司，可谓是寿司店的一朵奇葩。

○除去虾头后身长5cm的虾叫做才卷虾，身长10cm的虾叫做卷虾。

沙丁鱼



Japanese Sardine

晶莹剔透色泽诱人，常见的大众鱼类，难于保鲜

沙丁鱼十分容易腐烂变质，很难维持其新鲜程度。与消耗的劳动力相比，却不能收取高额费用，很不划算。因此，高级寿司店中把沙丁鱼握寿司当做招牌菜的，恐怕只有我们了吧。上等沙丁鱼的鱼脂，在口中慢慢溶化，其美味令人心荡神驰，不能自已。每天早上，最先处理沙丁鱼，取出内脏，用盐水仔细清洗，之后放入能够保持适宜湿度的特制冰库中冷冻保存。客人点餐之后，加入生姜，制成寿司。

○ 一年四季都可以买到沙丁鱼，但次郎只在每年的 4 月中旬到 11 月提供。

鱵鱼



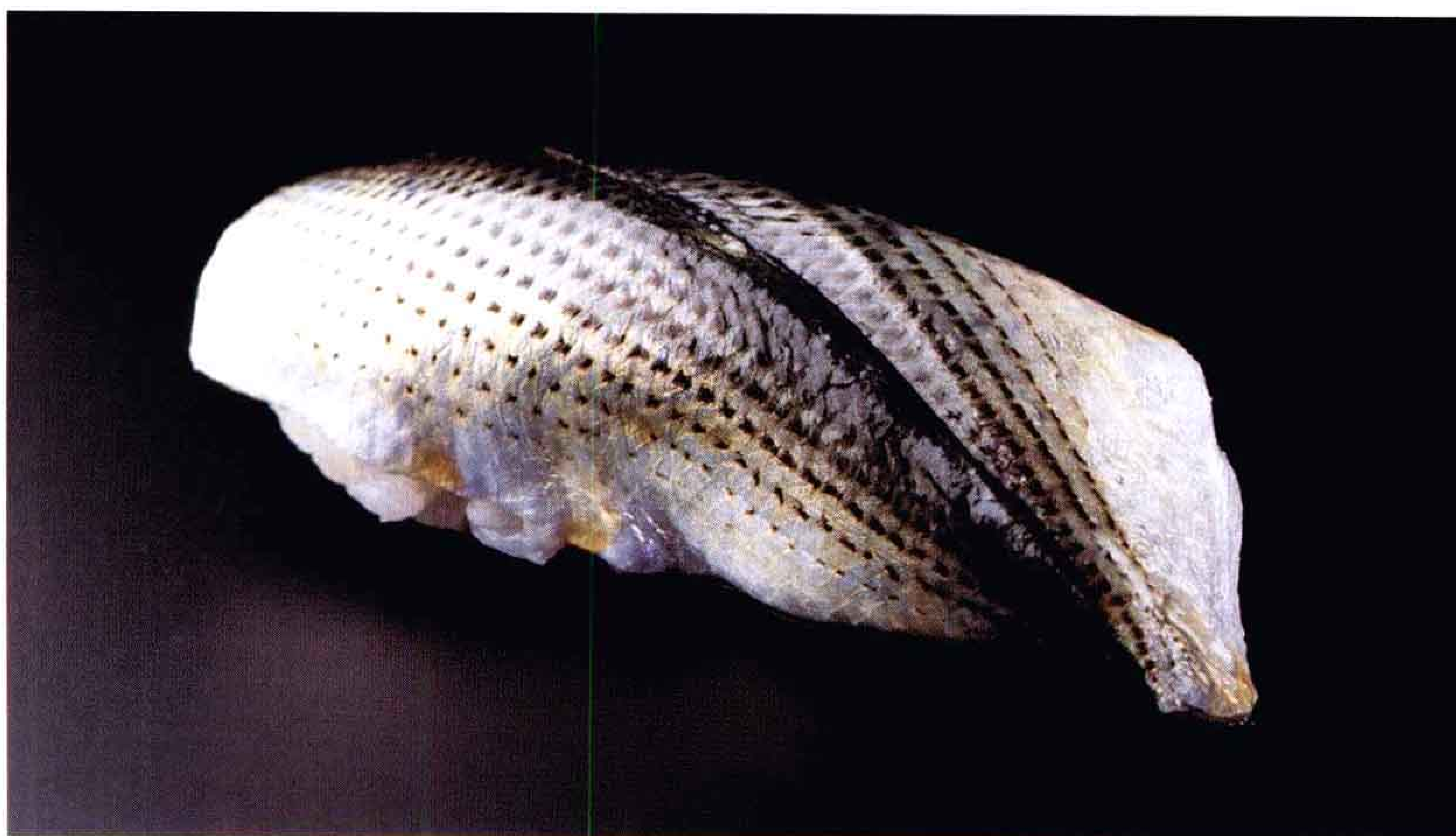
Japanese Needle-fish

品尝最纯朴最自然的浓醇美味

散发出银色光芒的鱼身，美丽诱人。鱵鱼的美味，每年只可以在春秋两季品尝到。秋季的鱵鱼，不仅在体型上略小于春季的鱵鱼，两者在味道上也有很大的差别。以前都是在用醋腌渍后食用，现今可以购买到很新鲜的鱵鱼，也就没有必要用醋将其恬淡却略带黏黏的厚重感的美味消除掉。鱵鱼美味十足、魅力难挡，但在腹部周围有些污浊，需要用盐水仔细清洗鱼腹部。鱼皮要在制作寿司之前才可以剥掉。就这样新鲜的、不经过任何加工直接制成的寿司才最为美味。细细咀嚼，清新爽口的感觉，是鱵鱼的独特魅力。

○ 时鲜期为每年 10 月到次年 1 月。虽说制作方法极为简单，但却凝结了往昔寿司工匠们的智慧。

幼鰶



Japanese Gizzard Shad

由盐和醋激发出的美味，是江户前寿司中的奇葩

鰶鱼，是握寿司中的横纲（日本相扑力士的最高等级——译者注），也是最为耗费精力的配菜。根据鱼的大小、鱼脂的多少，盐和醋的使用量都有所讲究。如果是更小的鰶鱼苗（详见本书第33页鰶鱼苗），腌渍的时间甚至要精确到以秒为单位。说起幼鰶和鰶鱼苗，对于“用盐腌渍多长时间、用醋洗后浸泡多久”这些问题并非一成不变的规定。尤其是野生鰶鱼，每一条鱼都有着自己的完美个性。看透其个性所在之后再进行加工，这是优秀寿司工匠所不可欠缺的优点。

○ 幼鰶为成年斑鰶的幼鱼。小鰶鱼是其鱼苗，身长约为15cm的被称作为幼鰶。

鲐鱼



Chub Mackerel

严格筛选鱼脂丰盈的鲐鱼，并用盐和醋精心腌渍

在寒冷天气下才会出现的鲐鱼，鱼脂丰盈，经过盐和醋的浸泡，制成寿司后的美味令人难以抗拒。挑选出鱼脂分布均匀的鲐鱼，进行三枚卸（指把鱼切成两片半身的肉和鱼骨，共分为三个部分——译者注）的时候，需要对鱼的大小以及鱼脂进行确认，并将其埋入食盐中腌制三个小时左右，之后用食醋浸泡继续腌渍。根据鱼肉的大小以及鱼脂的薄厚，食醋浸泡的时间也会有所不同，一般需要浸泡 5 ～ 7 天之后才可以用来捏制寿司。经过长时间的浸泡与沉睡之后，鲐鱼鱼脂的独有风味将会被最大限度地激发。

○ 时鲜期为每年 11 月到次年 2 月。另：一般所说的鲐鱼是指日本鲐鱼。

鲣鱼



Bonito

散发着麦秆的独有熏香，泛着红红的诱人光泽

鲣鱼每年有两个时鲜期，即春季北上洄游时期和秋季南下洄游时期。每到这两个时鲜期，鲣鱼就会成为最受欢迎的配菜。从表面上很难看出这种鱼的肉质如何，只有切开之后才能了解。对于其他品种的鱼来说，胖胖的、软软的，自然而然就会堆积很多鱼脂，但鲣鱼并不是这样的。即使是一群同时成长起来的鲣鱼，其中也会有能用和不能用之分。“次郎”将经过严格筛选后的鲣鱼进行熏制（详见本书第 67 页），制出了最为美味的鲣鱼寿司。

○ 时鲜期为每年 5 月上旬至 10 月上旬。

金枪鱼

Tuna

中肥



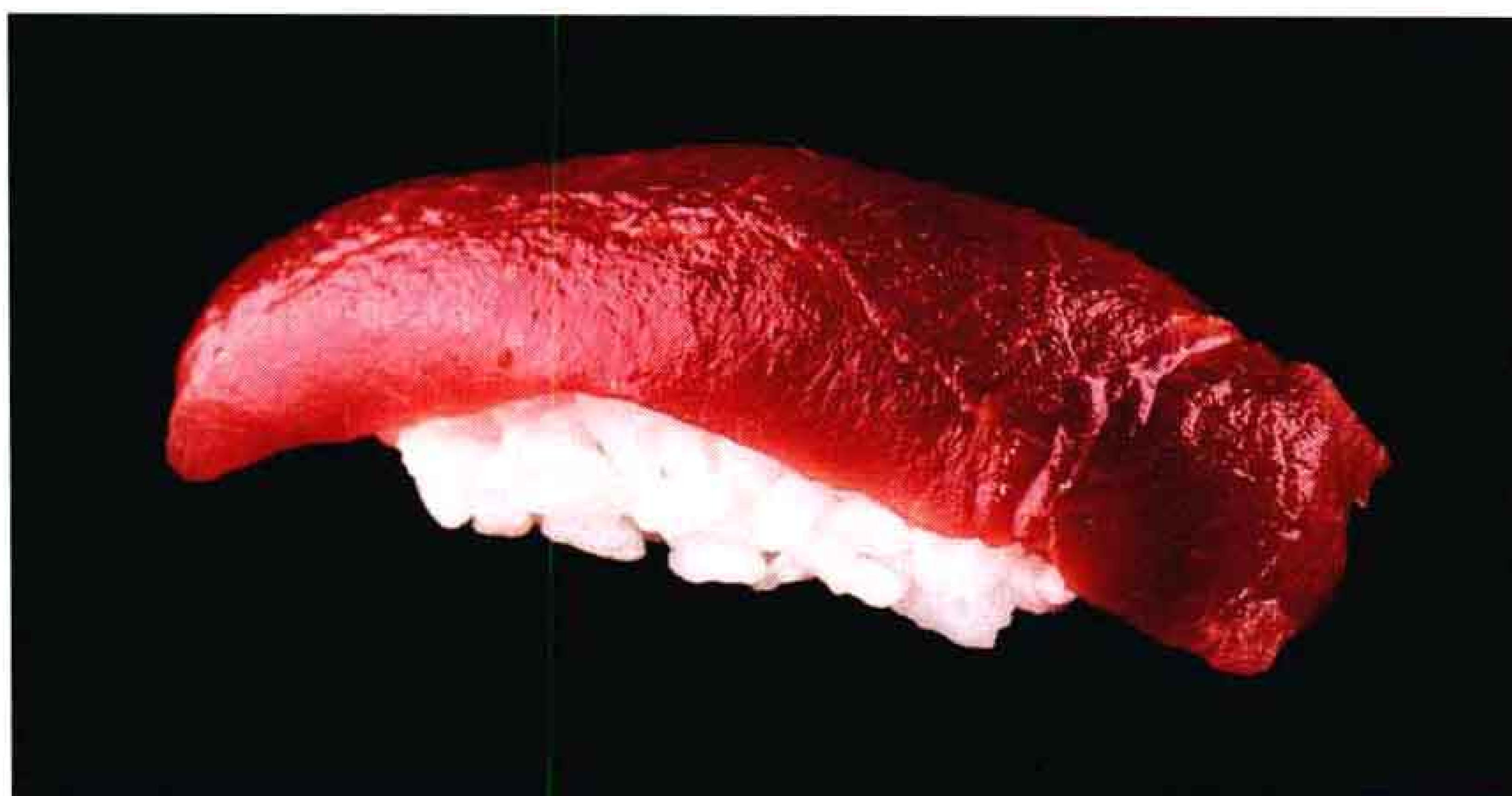
Semi Fatty Tuna

赤身与鱼脂、美味与酸味的绝美平衡

通过金枪鱼，可以了解到一个寿司店的品质。可见，金枪鱼对于寿司店来说有着十分特别的含义。雪白的寿司饭与鲜红的金枪鱼，形成了鲜明的对比，十分诱人。说它是寿司王国的国王也不为过。次郎寿司店只选用野生黑金枪鱼（详见本书第 50 页），但最近几年由于捕捉禁令，很难采购入手。根据金枪鱼的身体部位，分为赤身、中肥、大肥，其中位于背鳍下方的中肥，赤身与鱼脂的平衡度极佳，是受到万人喜爱的部位。

○ *所说的金枪鱼是指黑金枪鱼。*

赤身

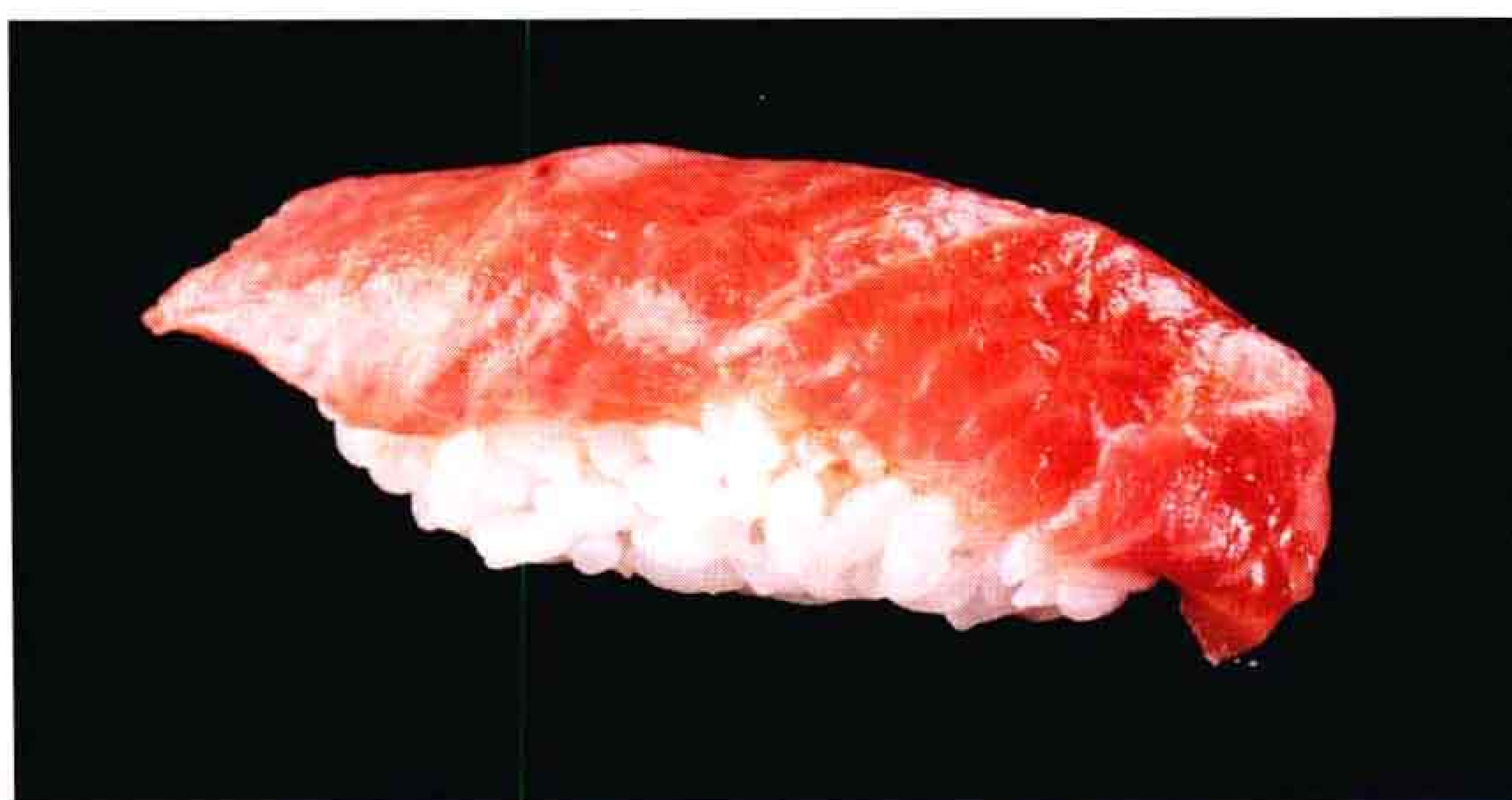


Tuna

肉质恬美而细腻，极具人气

金枪鱼体内的赤身量最多、脂肪含量最少，大约在 10 年之前，并不受顾客青睐，经常会剩下很多。但近来点这款寿司的顾客在不断增多。赤身中富含的清爽血香与酸味，具有其他部位鱼肉无法匹敌的魅力。恬美安详的细腻感，就是它极具人气的原因所在吧。同时赤身与酱油也十分匹配，经常用来制作渍赤身寿司（详见本书第 32 页）。

大肥

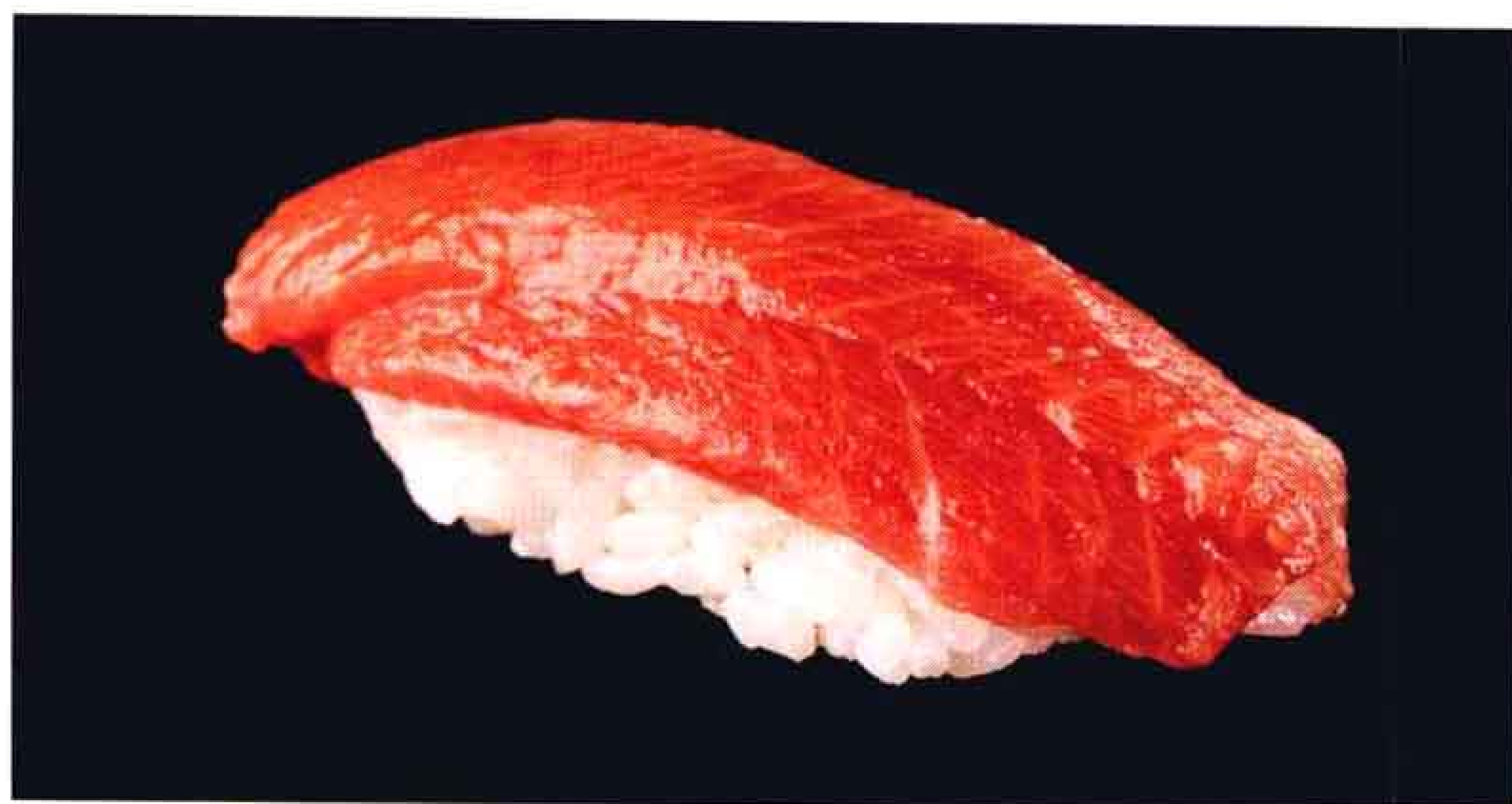


Fatty Tuna

好似立即要融化掉的舌尖触感，可谓是最高等级的美味

金枪鱼的大肥部分，如同上乘的牛里脊，脂肪含量丰富。即使是做成一口大小的寿司，大肥的脂肪纹路依然清晰。鱼腹下部的一侧叫做“蛇腹砂”，脂肪呈细腻霜降纹路的部分叫做“霜降”，仔细观察，还是能够区分出这两种纹路的吧。大肥与其他肉类相同，需要确认成熟度，掌握好食用时机。

铅笔

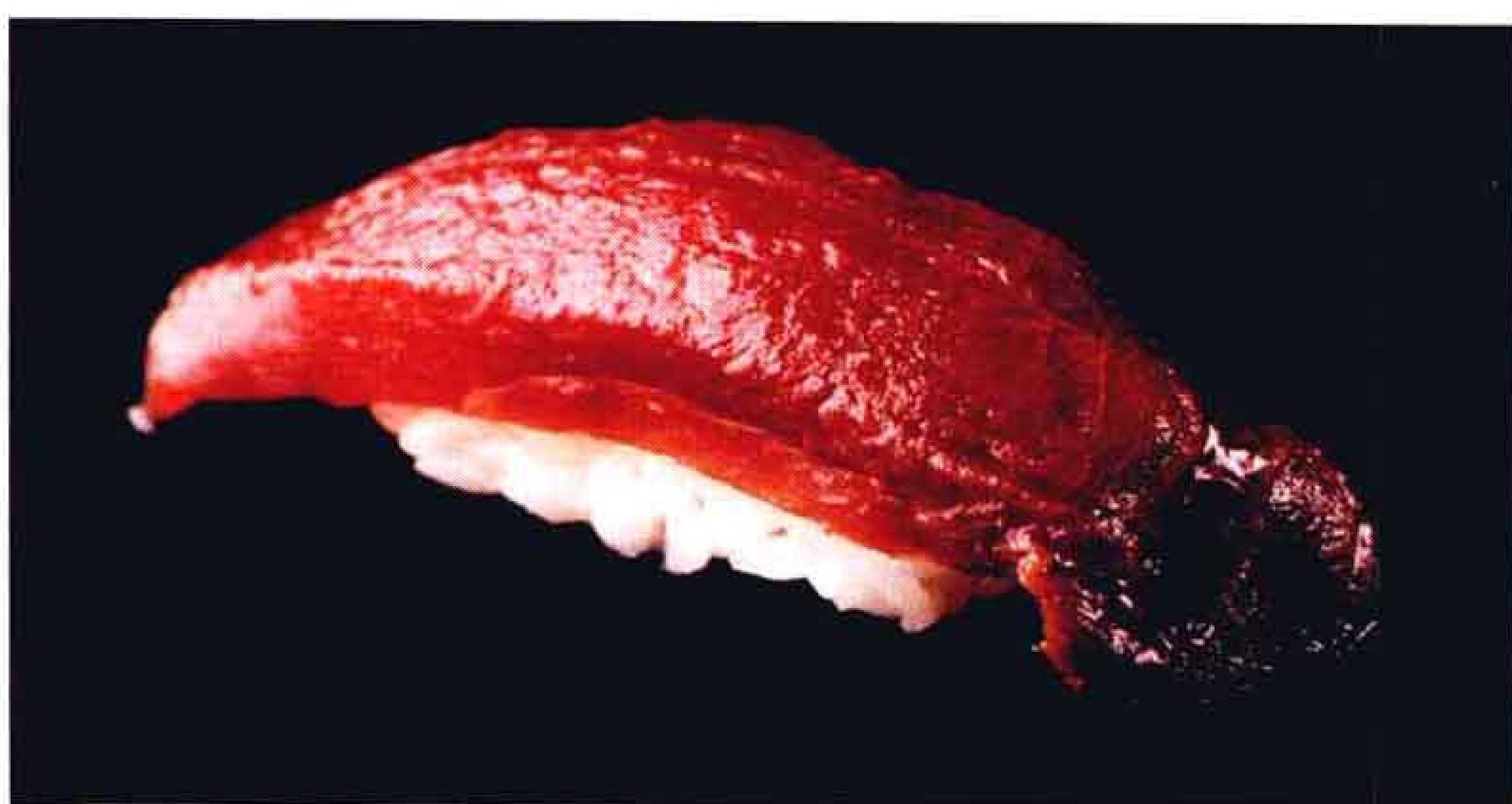




Pencil-shaped Section of CHUTORO closest to OTORO

在将金枪鱼切斩成形的时候，能够作为中肥的肉质范围分布很广。肉色发红的一侧作为中肥食用，脂肪含量稍高的部分，从边缘处切断。切下的部分呈四方形，就好像一支铅笔，因此被直接称作为“铅笔”。将这部分切成适合捏制寿司的薄片，每两片制成一贯（贯，为握寿司的计数单位，一贯即一个——译者注）寿司。这种肉极其稀少，并不是任何时候都能品尝到，而且这是一种无法用言语表达的美味。鱼脂的甘甜与香醇的滋味在口中绵延，不愧是“中肥王者”。

渍赤身





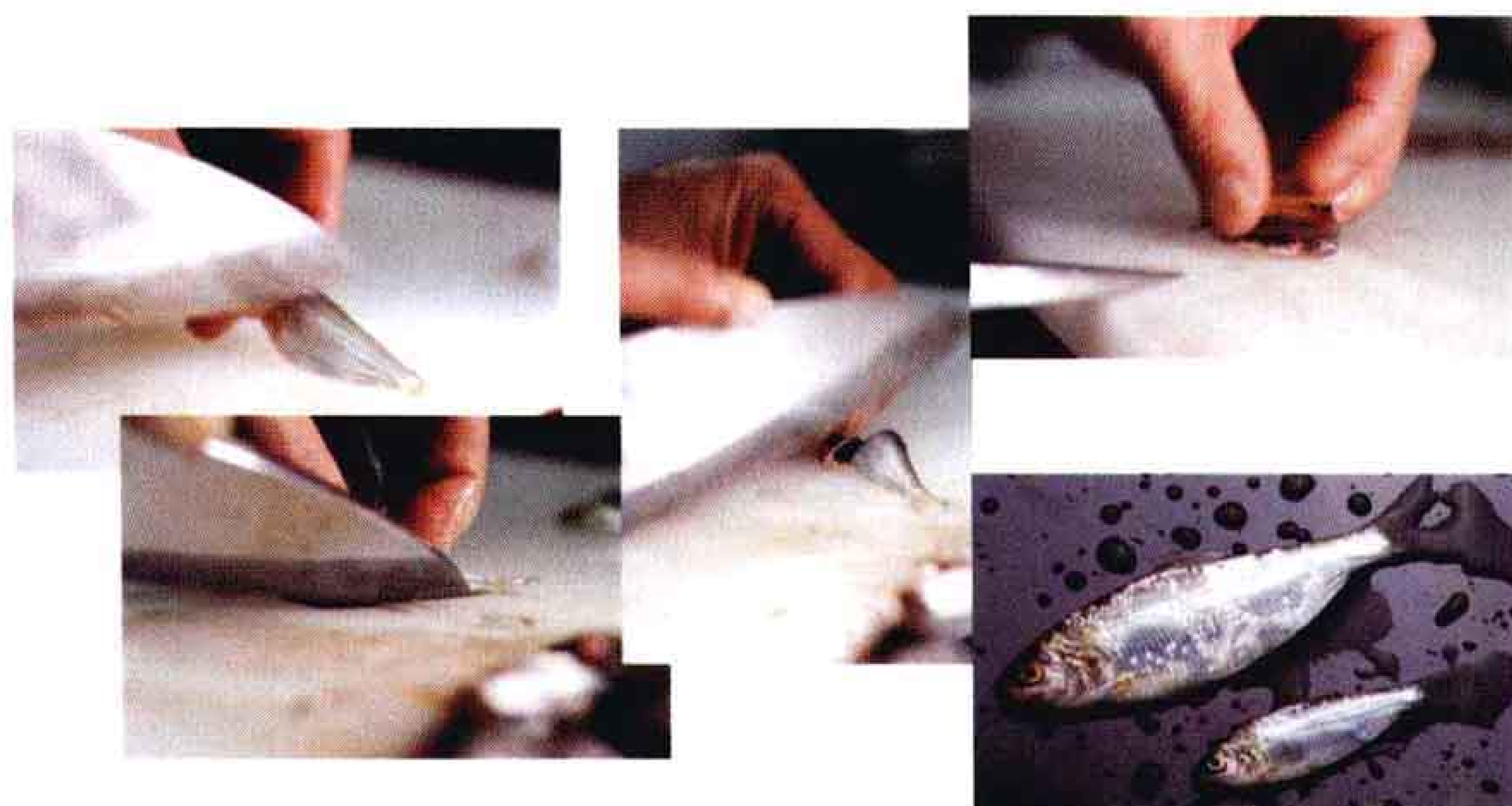
Tuna Marinade made with NIKIRI

使用汤汁腌渍过的赤身，是一种颇为有名的寿司配菜，但在次郎寿司店的菜单中并没有这道寿司。使暗淡无光的金枪鱼腌渍入味，这已经成为了过去的历史。在可以采购到新鲜金枪鱼的今天，或许还是不经调味的天然滋味最为美味吧。但是，如果有三四位顾客事先预约，同时又恰好有适合腌渍的赤身在手的话，也依然会为顾客呈上这道美食。只是腌渍的时间是根据顾客的预约时间而决定的，因此，想吃到这道寿司的顾客必须严守约定的时间。

品尝稀少美味 短暂的时鲜期

鰶鱼苗





Baby Japanese Gizzard Shad

图中上侧为幼鰶，下侧为鰶鱼苗

斑鰶的幼鱼“鰶鱼苗”是寿司爱好者们十分期盼的一款配菜。每年 7 月左右才开始上市，这时候的身长大概只有 5～6cm，制作寿司需要使用 4 条小鱼，制成“四枚付”（即使用 4 片鱼肉制成一个寿司——译者注）。随着鱼苗们逐渐长大，捏制方法也在不断改变，从“四枚付”到“三枚付”、“二枚付”。等到小鱼苗差不多长到 10cm 的时候，就可以用来制作“二枚付”的寿司了。鰶鱼苗体型过小，处理起来非常困难。如照片中那样，只能用刀尖划开鱼身。而且每一条小鱼的大小和形态都不尽相同，因此在用食盐和食醋腌渍的时候必须观察好每条鱼的大小、形态。只有精细到以秒为单位，掌控好每一条鱼的腌渍时间，这样才能使每一条小鱼都同样地美味。

新乌贼



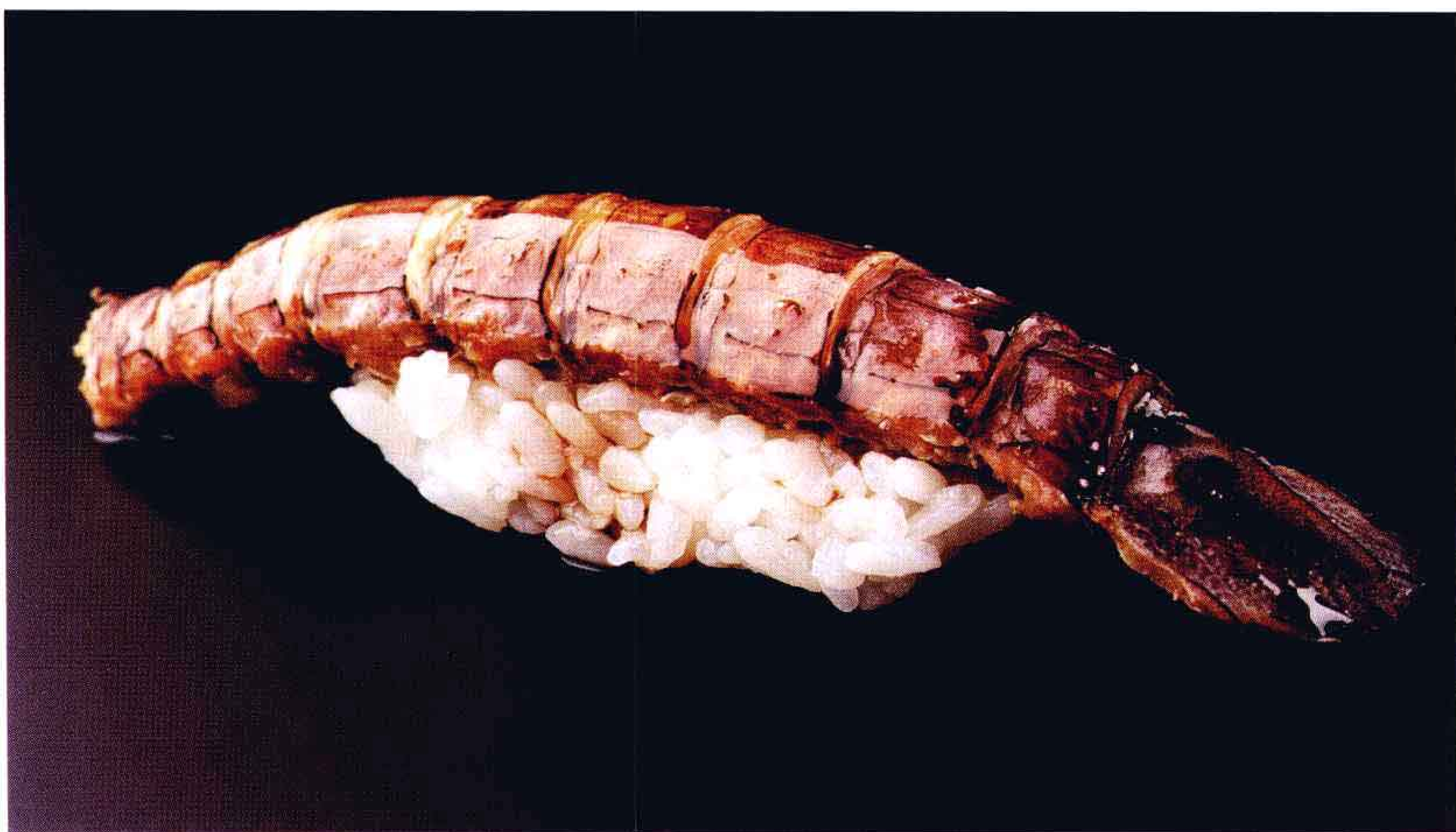


Baby Golden Cuttlefish

图中上侧为金乌贼，下侧为新乌贼

在鰶鱼苗上市不久后的 8 月份，新乌贼就会上市。新乌贼也叫做“子乌贼”，顾名思义，也就是金乌贼的子。如果是用一条新乌贼捏制一贯寿司的话，就整个腌制，如果是制成两贯，就要切开之后分别腌制了。剥去表面那层软软的薄皮之后，就会呈现出属于乌贼的晶莹剔透，十分可爱。覆盖在寿司饭上，隐约露出芥末的颜色，令人垂涎欲滴。乌贼有着独具特色的咀嚼感，好似要在口中融化的触感，还会散发出淡淡的甘甜。乌贼的成长速度十分迅速。如果错过了品尝新乌贼的时机，就只能等到下一年了。因此，有很多人会在新乌贼即将上市的季节里，翘首企盼这一美味。

虾蛄



Mantis Shrimp

腌渍入味，激发出虾卵的美味

虽说现在很难购买到神奈川县小柴港的虾蛄了，但是那里出产的虾蛄依旧是最美味的。“次郎”选用的虾蛄，体型巨大，而且只选用处在产卵期但未产卵的虾蛄。虾蛄的卵被称作干制鲣鱼或者是干松鱼，经过调味，可以激发出其原有的天然滋味，吃起来也是松松软软的。经过酱油和砂糖的调味，溶入了甜料酒的甘醇，淡淡的清香之中却又不乏调味料的醇厚。经过腌制，虾蛄体内富含了充足的水分，很难捏制成寿司。虾蛄虽为十分普通的寿司配菜，但却要求寿司工匠有很高的寿司制作技巧。

○ 时鲜期为每年4月至9月中旬。另：日语中虾蛄发音与车库相同，因此也被成为车库虾。

鲍鱼



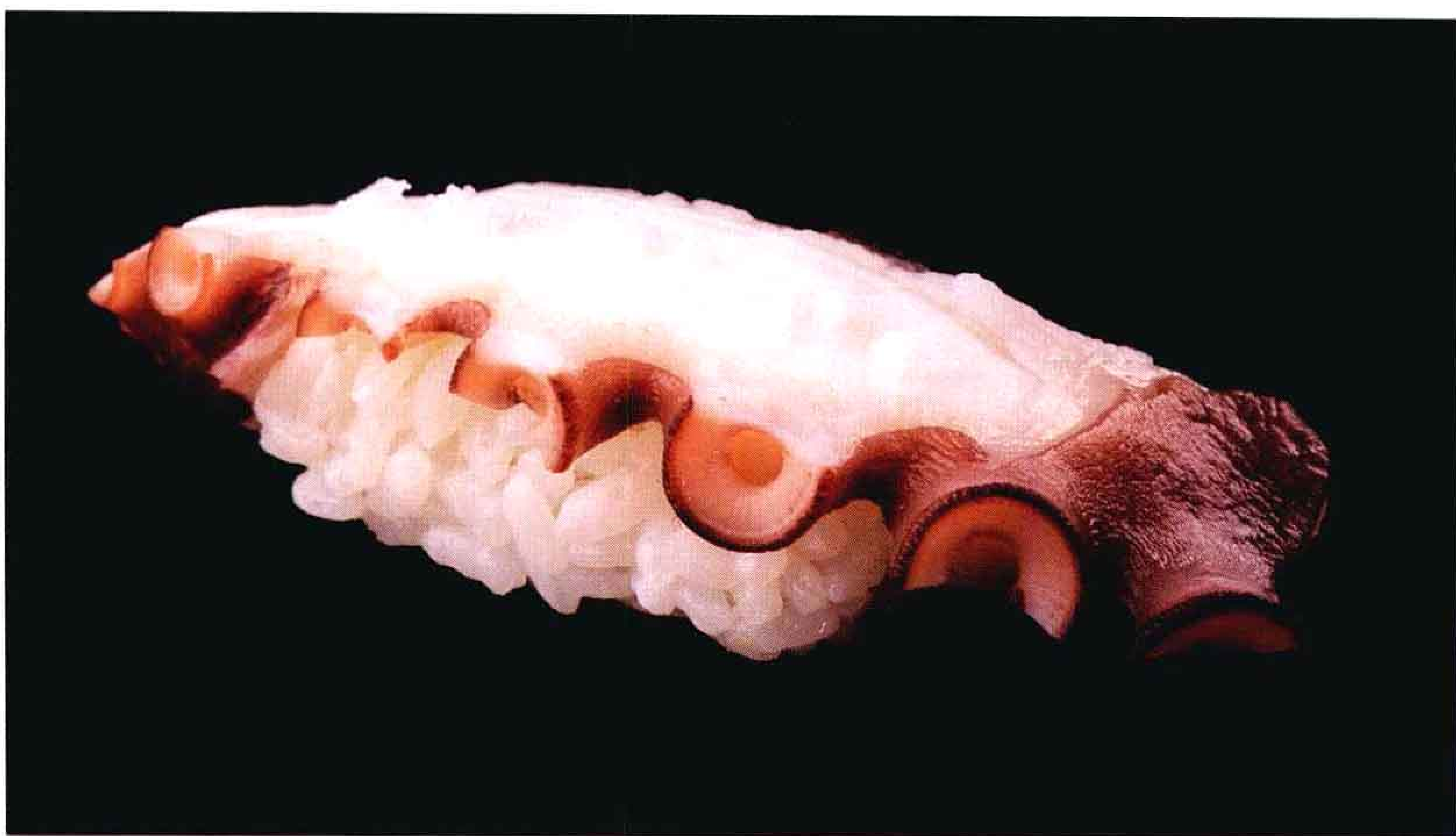
Abalone

酒蒸技艺打造的软嫩而纤细的醇香

如今，鲍鱼的捕捉量在不断地递减，因此鲍鱼也成为了寿司中的高级配菜。过去，东京的寿司店都是将鲍鱼干烧之后，浇上浓缩的酱汁，味道极其浓厚。“次郎”为将鲍鱼的天然滋味发挥得淋漓尽致，特地选用了从日本料理店学习的酒蒸这一方法。在酒和水的混合溶液中，将鲍鱼煮 3 ～ 4 个小时，直至鲍鱼变得软嫩，从而激发出鲍鱼的天然滋味。当鲍鱼呈现出半透明的暗黄色时，停止烹煮，将它继续泡在汤汁中，等待汤汁慢慢渗入鲍鱼肉。我们在鲍鱼表面涂有一层经过烧制去除酒精成分的甜料酒，以便于更好地引发出鲍鱼独有的纤细海味。

○ 时鲜期为每年 4 月至 9 月。另：房总半岛大原港为鲍鱼的名产区，但近年来产量急剧下降。

章鱼



Octopus

冬季上市的名产。选用粗盐，将纤细与香醇的味道溶入章鱼体内

为了使东京产的章鱼在味道及香醇程度上不输给著名的明石产的章鱼，次郎苦思冥想，终于寻找到了这种方法。就是充分地揉搓。在拿到新鲜的章鱼之后，先让其沉睡半天左右，待其身体变软之后就可以开始揉搓了。在章鱼还很新鲜的时候开始揉搓，位于章鱼的身子正中央的洞会打开，体内的软骨也会暴露出来，导致章鱼身子急剧收缩。之后要做的就是集中精神，不断揉搓。大约要这样持续一个钟头，完成揉搓工序之后的章鱼，其样子和活着的时候会有很大的差别。而且我们要尽可能地保持章鱼体内的温度，撒上粗盐，就可以呈上请顾客们品尝了。

○ 时鲜期为每年 11 月中旬至次年 3 月。另：一般所说的章鱼是指真蛸。

文蛤



Hard (Shell) Clam

经过火烤，但依旧保持其软滑鲜嫩的细腻肉质

每年秋季开始直至翌年文蛤产卵期前，都可以品味到这一美食。很多寿司屋都用文蛤制作高汤，其实曾经在东京湾十分兴盛的文蛤，也是一款极为经典的寿司配菜。贝类经过长时间的煮制就会变硬无法食用，因此次郎在处理文蛤的时候，会先将其迅速地经过火烤，然后在使用文蛤煮制的汤汁中加入砂糖、酱油、甜料酒，制成“文蛤酱”，淋在文蛤上即可。这种制作方法与虾蛄相同，叫做“腌渍”(详见本书第 77 页)。文蛤的细腻香醇与酱汁中的甘甜相互交错，形成了江户前寿司中的一道亮丽风景。

○ 时鲜期为每年 10 月至次年 4 月。另：近年来日本国内文蛤产量在急剧下降。

鸟蛤



Japanese Cockle

散发着艳丽黑色光芒的诱人美食

鸟蛤多是在煮熟之后放入箱子里运送到市场贩卖的，当中有很多鸟蛤的黑色很暗淡。新鲜的鸟蛤即使在煮熟之后，其黑色也依然艳丽，散发着光芒。每逢有新鲜的鸟蛤，就会恳请贝铺老板装入箱子卖给次郎。新鲜的鸟蛤经过迅速焯水，贝肉内部依然生生的，吃起来软软的、甜甜的。江户前的鸟蛤肉质厚、体型大，但软嫩及甘甜的口感却得到了最大限度的保存。近年来很难遇到这样的鸟蛤了，我经常也会为此感到遗憾。

○ 时鲜期为每年 4 月至 6 月中旬。另：鸟蛤是因其味道和形状而被命名的。

魁蚶



Red Ark Shell Clam

姿态优美，肉质甘甜柔软，贝类中的女王

魁蚶握寿司，形态优美，肉质甘甜厚实，却又不乏柔嫩，不愧为贝类中的女王。为了激发魁蚶自身的天然滋味使其达到最大化，需要在剥去外壳之后直接制成寿司。除此之外，魁蚶的裙边也十分美味，可以制成握寿司，也可以添加黄瓜制成寿司卷。我曾经采用过食醋浸洗的方法，但这样会导致珍贵的海水味道消失掉。魁蚶是在一年四季都可以品尝到的美味，但近年来也和其他贝类相同，产量在不断下降。我只是期盼不要像鲍鱼那样，被列为禁猎物。

○ 千叶县检见川产的魁蚶最为美味。

水松贝



Geoduck Clam

极具人气，但因稀少而身价昂贵，令人高不可攀

与魁蚶齐名，同为横纲级别的贝类，是贝类爱好者极为追捧的一款寿司配菜。肉质丰盈，口感极佳，淡淡的甘甜会充斥在整个口腔之中。水松贝中海水的味道过于浓重，很多人认为不适合和米饭一起食用。另外，肉质极具弹性，就好像要从寿司饭上弹起来，很难捏制。一直以来水松贝的价格都不便宜，近年来更是很难买到，价格已经攀升到让人惊叹的程度。如今已经和大肥金枪鱼、海胆齐名，成为了名贵的高级寿司。寿司店也在为水松贝的购入绞尽脑汁。

○ 时鲜期为每年冬季到次年初春。水松贝，又名为开口蛤。

海胆



Sea Urchin

满载最高等级海胆浓厚滋味的军舰卷

海胆军舰卷，是“次郎”的招牌寿司之一。考虑到与寿司饭的均衡，以保证口中不仅只有寿司饭，次郎在军舰卷中添加了很多海胆。滑腻的口感，早上新鲜焙制出炉的海苔浓香，在口中不断地弥漫。次郎寿司店主要选用产自北海道的紫海胆。与鲍鱼相同，近年产量急剧下降，但次郎一直都在不断地想办法为顾客们购入最为优质的海胆。一般海胆适合在夏天食用，但在东京，反而更适合在冬天品尝。因为紫海胆非常怕热，在夏季会很快融化掉。

○其他主要食用品种还包括光棘球海胆等。

贝柱



Round Clams

充满弹性而甘甜可口的大圆粒

蛤蜊是一种极具个性的贝类，不适合用来捏制寿司，但贝柱却是一款十分出色的寿司配菜。这种被贝铺老板称为“大星”的圆形颗粒，经过处理即可制成美味的军舰卷。从前贝柱并不是用来制作军舰卷的，只是把贝柱们紧紧地握在一起食用。但极富弹性的口感，淡淡的甘甜，还是和香脆的海苔搭配食用更为美味。近几年来贝柱的身价也在急剧上升，我们不得不把它也列在人气配菜之中。

○日语中蛤蜊又名为“青柳”，意为中国蛤蜊的肉（中国，是指日本本州岛西部的山阳道、山阴道地区。该词语从10世纪开始使用，当时日本分为近国、中国和远国——译者注）。

鲑鱼子



Salmon Roe

独有的冷冻、解冻技术，使之成为散发着迷人光芒的红色珍珠

每到九、十月份的时候，就能够买到大量的鲑鱼鱼卵，也就是我们所说的鲑鱼子了。采购了大量的鲑鱼子之后，会对它们进行仔细的清洗，然后用酱油和酒腌渍，最后放入温度为零下 60℃的冰库中冷冻保存。使用的时候，仅取出所需量，暂时存放于零下 10℃的冷冻室之后，再放入冷藏室解冻。这样可以最大限度地恢复鲑鱼子的新鲜度。为了满足顾客们在一年四季都能品尝到鲑鱼子美味的要求，我们经过长达两年的时间才研制出这一冷冻技术。

○日语中鲑鱼子的名字来自“俄语鱼卵”一词。

康吉鳗



Saltwater Eel

必须使用勺子捞取的柔软程度

康吉鳗握寿司，也是“次郎”的看家手艺。选用产自东京湾野岛的康吉鳗，加入砂糖、甜料酒、酱油，在大锅中烹煮。煮熟后的康吉鳗肉质十分松软，无法用筷子夹取，只能用勺子小心翼翼地取出，摆放到盘子里。待降到室温之后便可制成寿司，而且要在当天食用。缠绕着覆盖在寿司饭上的鳗鱼，入口即会融化。有很多人明明口上说着“我已经吃饱了”，但依旧忍不住还要再吃一份儿，可见康吉鳗握寿司的魅力实在是令人难以抵挡。

○ 康吉鳗就是我们日常所说的鳗鱼。

烤蛋卷



Egg (Omelet style)

加入足量的虾蓉，需要经过长达一个小时的烤制

在鸡蛋中加入肉糜，然后烤制。这种做法自古就有，而且流传至今，属于正宗的东京流派。只是肉糜的种类有所改变。往昔的寿司店选择白肉鱼，如今在次郎寿司店则完全采用新对虾。这样做出的烤蛋卷，不仅口感松软，而且透着淡淡的清香与甘甜。烤蛋卷的烤制时间长达一个小时，可谓是得到了十足的精心制作（具体方法详见本书第 93 页）。

干瓢



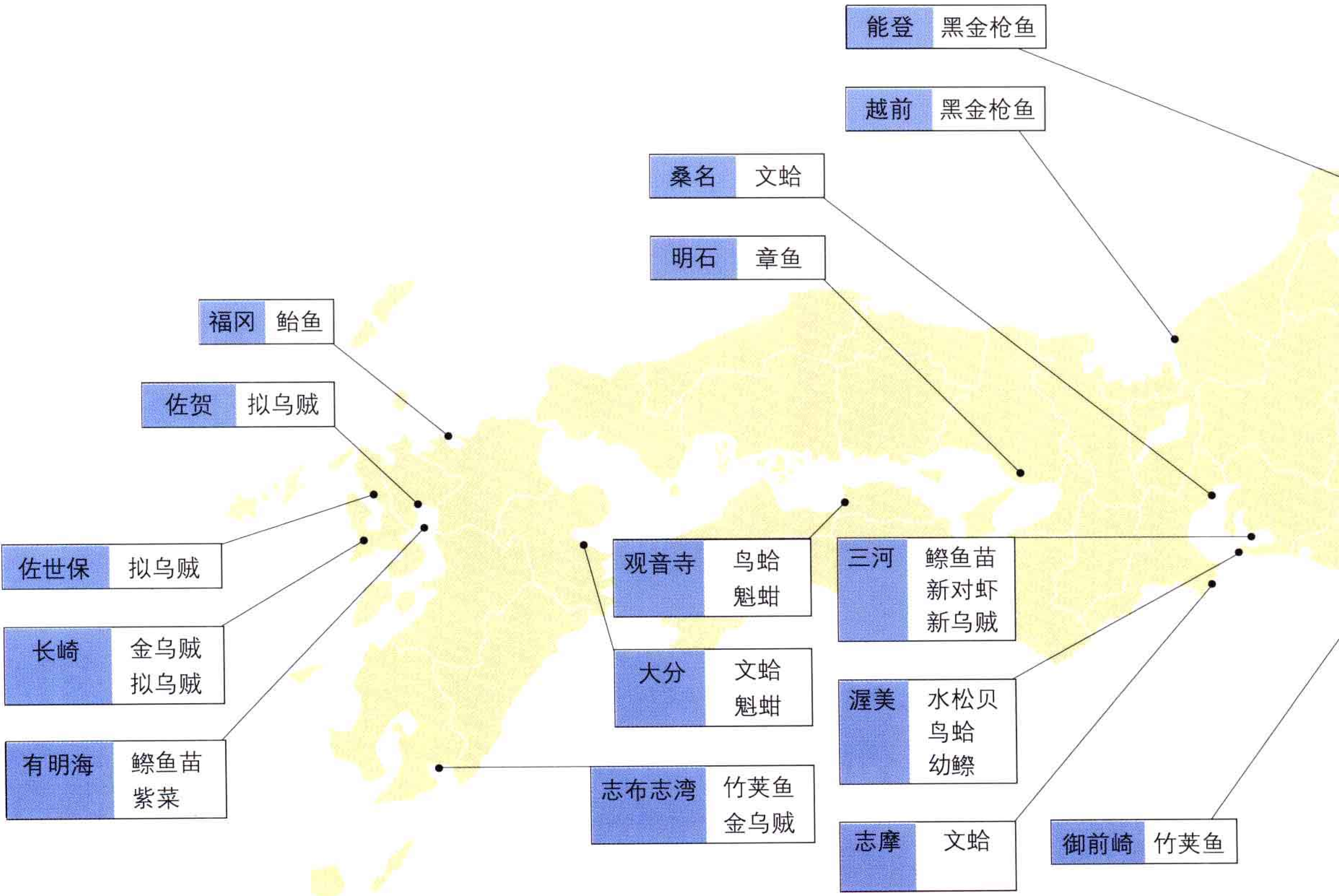
Dried Gourd Strips

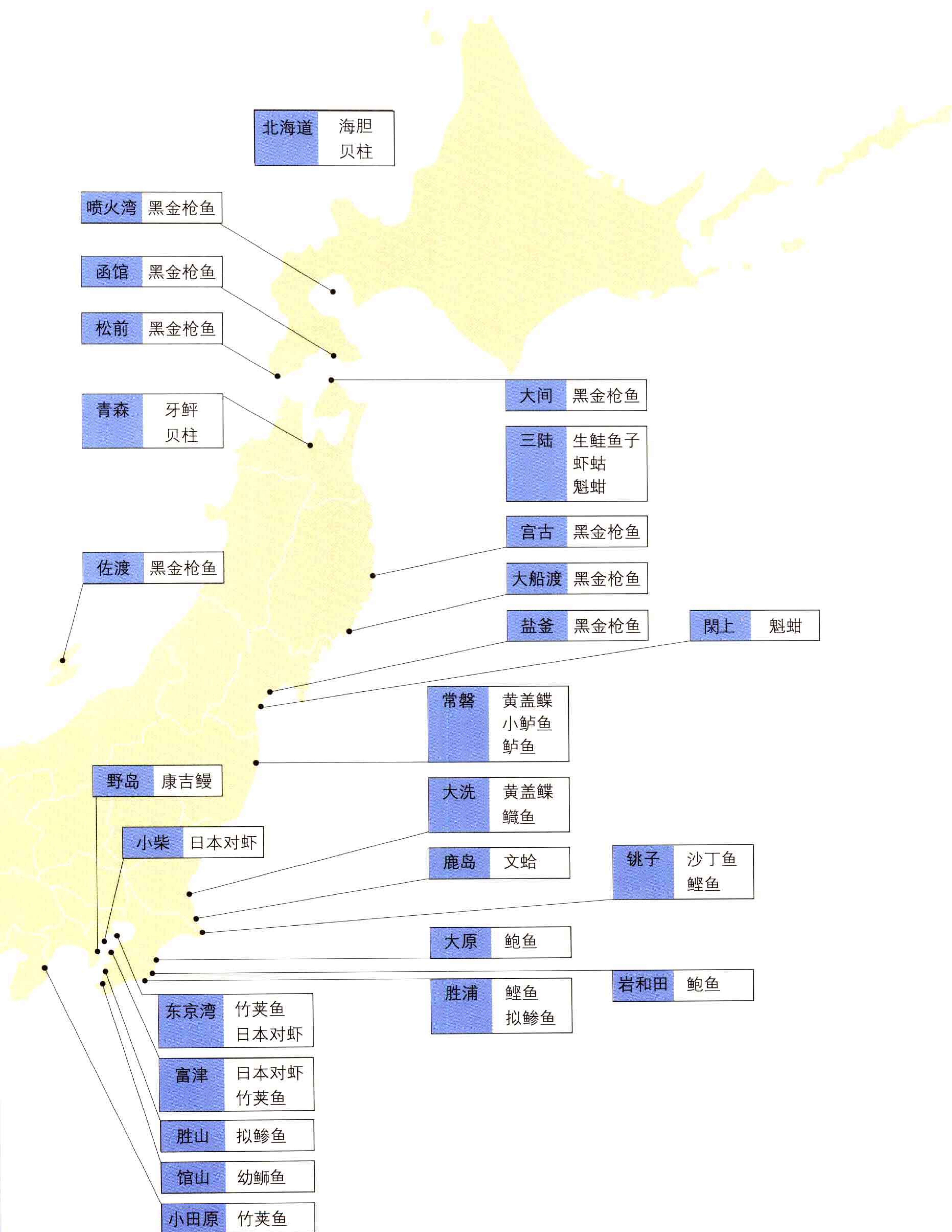
长达两天的处理时间。虽很质朴，但却能很好地体现寿司店的实力

曾经被称作海苔卷的寿司就是现今的干瓢卷（干瓢为葫芦干、葫芦条的意思——译者注）。有人认为“这只不过是葫芦干罢了”，但我并不这么认为，干瓢卷是要经过相当费时、费力的处理工序后，才可以制成顾客们品尝到的细卷。海苔的清香，葫芦干的甘甜，以及寿司饭的酸味，在口中充分地融合，可谓是最适合用来点缀在盛宴末尾的一款寿司。

寿司配料的产地

被海水包围的日本盛产鱼类，而用于寿司配料的各种鱼贝类，都来自日本各地的主要渔港。（主要产区随季节、气候、年份等因素移动）




北海道 海胆 贝柱
喷火湾 黑金枪鱼
函馆 黑金枪鱼
松前 黑金枪鱼
大间 黑金枪鱼
青森 牙鲆 贝柱
三陆 生鲑鱼子 虾蛄 魁蚶
宫古 黑金枪鱼
佐渡 黑金枪鱼
大船渡 黑金枪鱼
盐釜 黑金枪鱼
閖上 魁蚶
常磐 黄盖鲽 小鲈鱼 鲈鱼
野岛 康吉鳗
大洗 黄盖鲽 鱵鱼
小柴 日本对虾
鹿岛 文蛤
铫子 沙丁鱼 鲣鱼
大原 鲍鱼
岩和田 鲍鱼
胜浦 鲣鱼 拟鲹鱼
东京湾 竹荚鱼 日本对虾
富津 日本对虾 竹荚鱼
胜山 拟鲹鱼
馆山 幼鰤鱼
小田原 竹荚鱼


鮨



第二章
寿司的制作秘笈

首先要对寿司饭和鱼肉进行调味，
之后做好寿司的形状。
但，仅仅把鱼肉覆盖在寿司饭上就结束了吗？
或者说就完成寿司了吗？
寿司工匠们需要掌握的技术，远不止这些。
切鱼肉，用食盐腌渍，用麦秆熏制，炖煮……
作为一种工作，施展在鱼肉身上的技术，
会赋予寿司们各种各样的表情。
那么，在一口大小的寿司之中，
究竟蕴藏着哪些秘密呢？

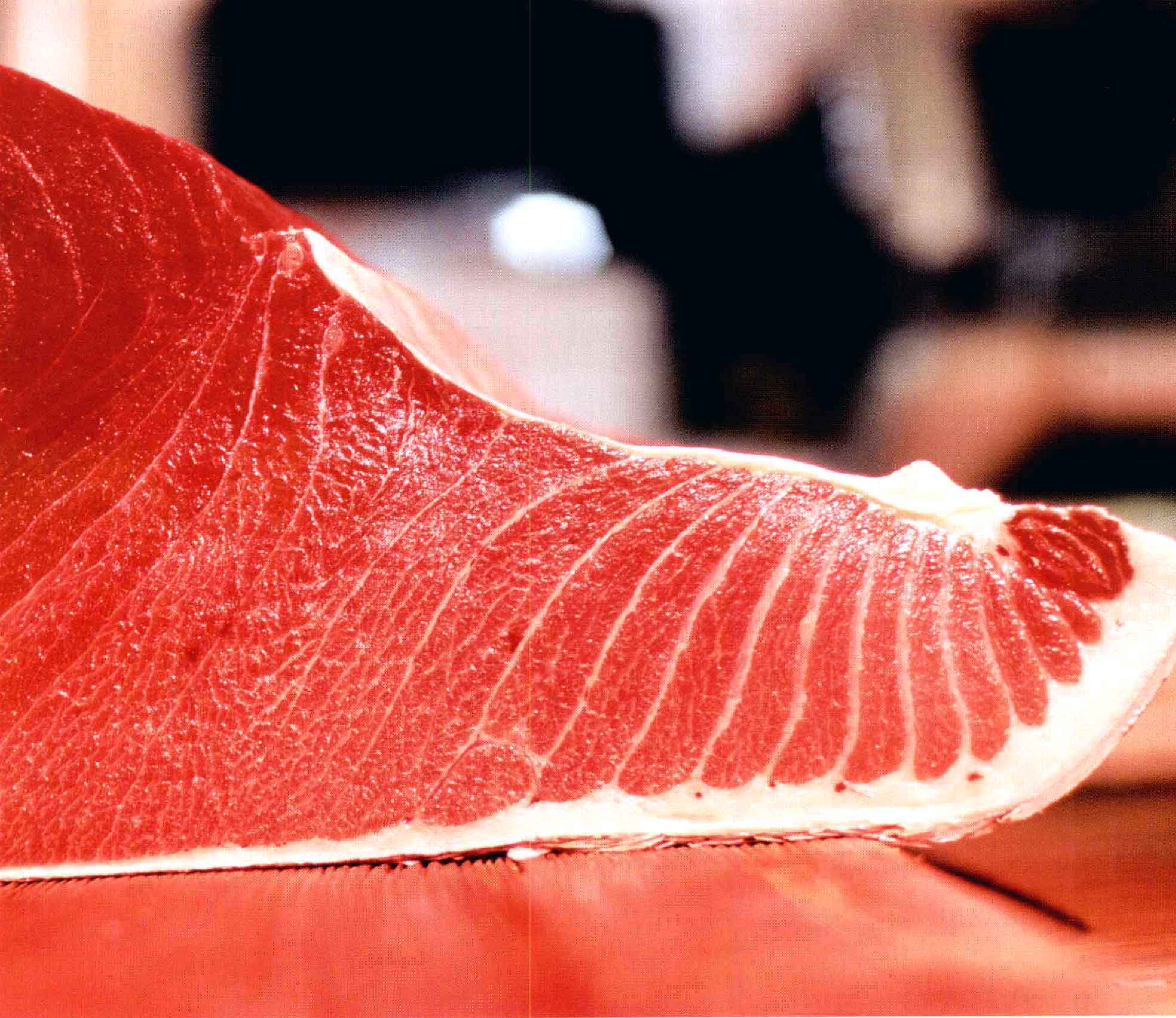
鉴别



[Identifying the Sections]

美味无法逃脱的敏锐目光

现在材料越来越难买到了——日本寿司店的老板们经常这样相互抱怨。的确，如今不仅是因为人气高而导致原料鱼供不应求，气候变迁等原因也使得鱼的巡游环境发生了改变。这也是令寿司店老板们感到头疼的问题。寿司店的看家招牌金枪鱼也如此。现今不但难于购入优质的金枪鱼，而且由于地球气候在不断变暖，金枪鱼的鱼脂含量在降低，香气也在减弱。次郎寿司店在对黑金枪鱼进行分块处理之后，用给水纸（能够为金枪鱼提供水分的纸张——译者注）将其卷好，之后再用普通纸张包裹，装入塑料袋后，埋入冰中，使之沉睡。一般来说，经过 5 天左右的时间，鱼肉就会成熟，变得软嫩。但现在有很多金枪鱼无论怎样沉睡，肉质都无法变得软嫩。另外人们对



金枪鱼美味的钟爱，也是金枪鱼供不应求的原因之一。“次郎”的大肥，虽然一直实行时价的制度，但依然无法获得盈利。今后金枪鱼的价格也许会飙升到骇人听闻的程度吧。鱼的生存环境在急剧变化，近海黑金枪鱼或者进口金枪鱼，野生的或者养殖的以及冷冻技术、成熟方法，都需要有所改进，这是一个能让我从头学起的好机会。而且不仅仅局限于金枪鱼，其他的鱼贝类也是如此。不是说一定要选择名产地的鱼类、贝类，而是要寻找到能够让自己发自内心地认可的鱼。现今就是这样一个时代，要不断地磨砺自身鉴别鱼类的目光。

鉴别

血合

赤身
AKAMI

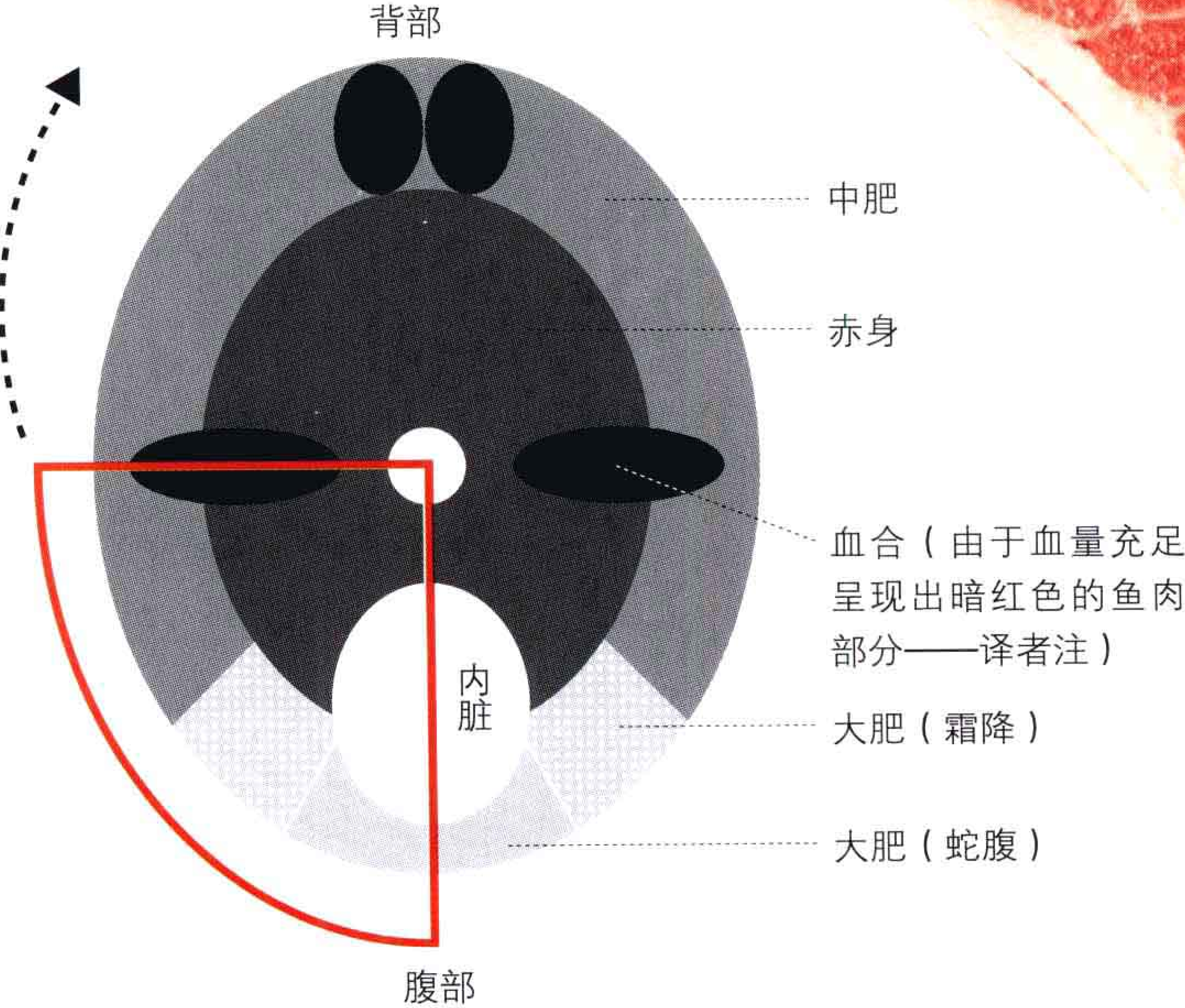
中肥
CHUTORO

霜降

大肥
OTORO

蛇腹

金枪鱼（鱼腹·上端）



金枪鱼截面图

解体金枪鱼



解体金枪鱼的时候需要许多把巨大的刀具。而且金枪鱼体型庞大，需要两个工匠相互协作完成。



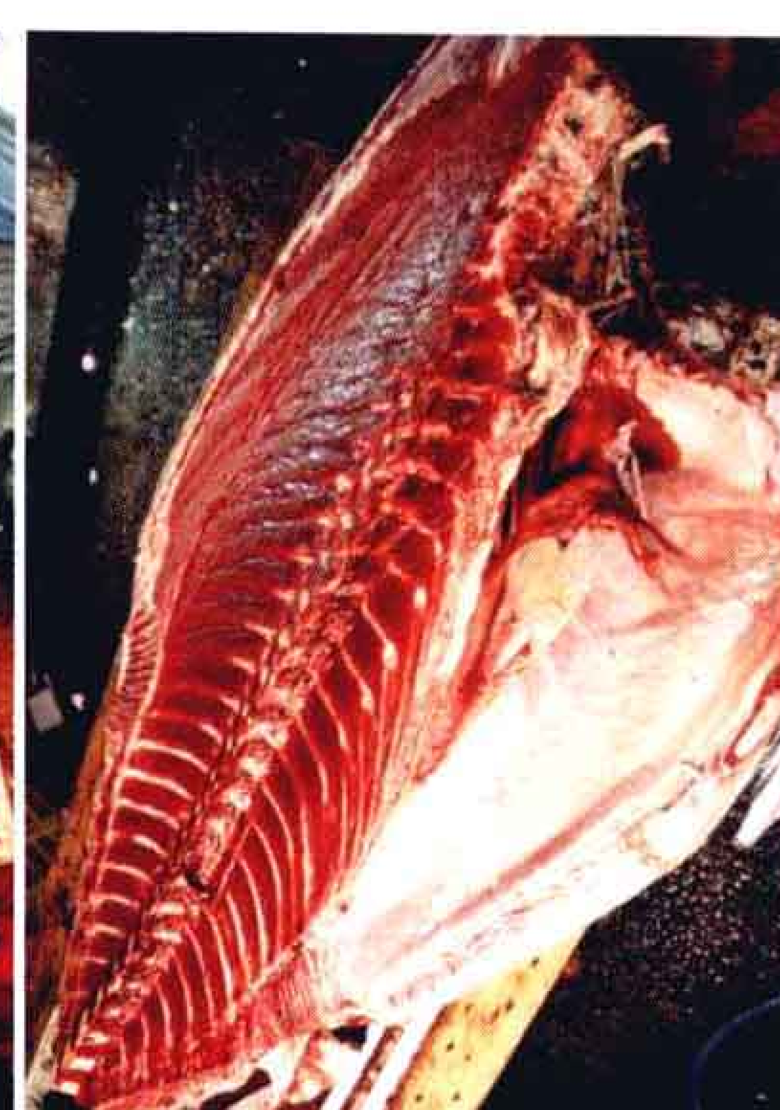
切掉金枪鱼头部，取下头部的肥肉。



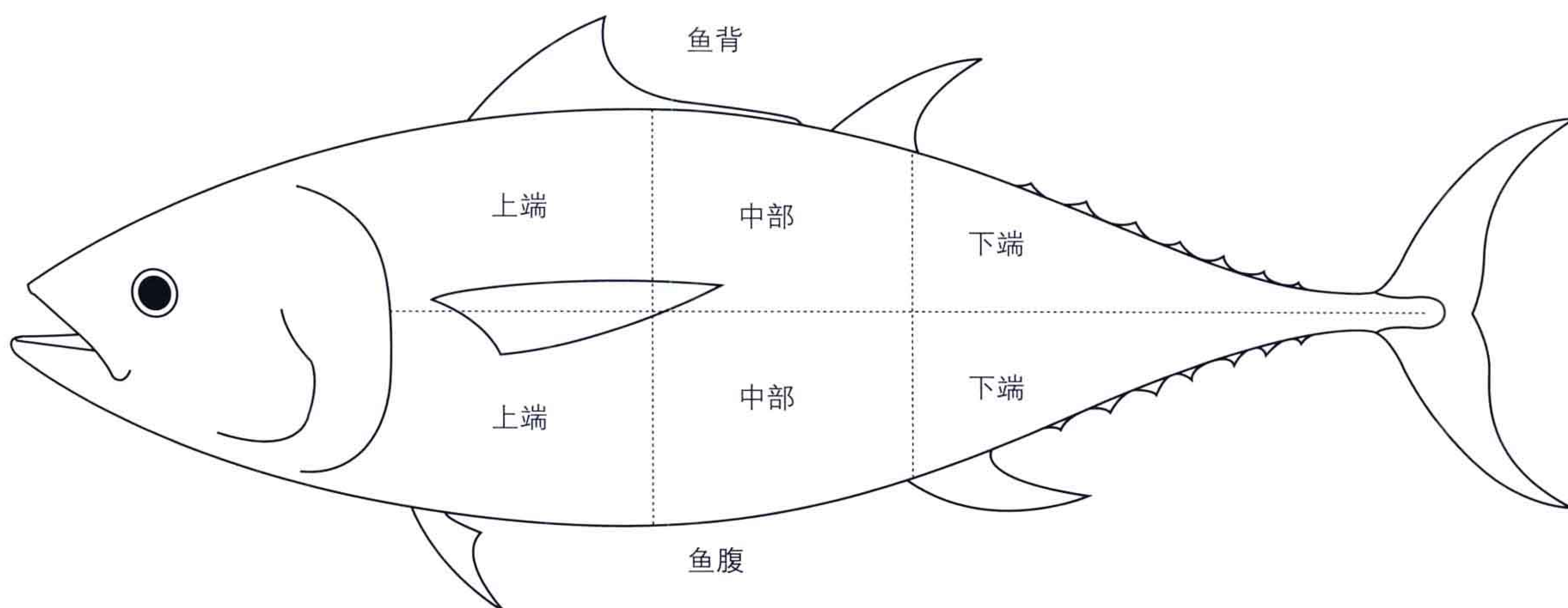
从腹部开始插入鱼刀，沿背部鱼骨走势行刀。



将鱼分成四份。



最后，分割成块。





刀切

[Slicing]

屏住呼吸，集全部精力于刀身

每天早上8点左右开始鱼肉的处理工作。早上6点的时候，我的儿子祯一就会前往筑地（为日本最大的鱼类批发市场，位于东京都中央区筑地——译者注），从那里带回稍加处理过的鱼。回到次郎后，首先要进行的是一项十分庞大的工作，即将各种鱼卸开（即进行三枚卸或五枚卸的工作——译者注），并进行切块、打开鱼身等工序。切，不仅仅是在厨房完成的工作，也包括捏制寿司之前在板场（即寿司台前放油砧板的地方——译者注）进行的工作。日文中的切付即切割，是指把处理好的鱼块切成生鱼片大小，制成“寿司配菜”。处理鱼肉主要使用的柳刃刀（指刀刃细长呈柳叶形的菜刀——译者注）、出刃刀（指刀身重、刀刃厚的菜刀——译者注）等单刃刀（详见本书第113页）。无论是卸鱼或是切付，切这项工作最重要的就是不要伤到鱼肉，不能出现多余的刀痕。切的技巧是否娴熟，不仅仅影响到外观，同时也会影响鱼肉的味道。卸鱼的时候使用出刃刀，而切付的时候使用柳刃刀。将食指按压在刀背上，握稳鱼刀，看好鱼肉纤维走势，然后入刀，从刀刃根部到尖部的顺序行刀，屏住呼吸，直至切完。最后这道切付工序如果失败的话，即使技术再出众的寿司工匠，也难以捏制出美味的寿司。卸鱼的步骤也是如此。一旦入刀，就不能后退，因此使用到刀具的工序，无论在哪里进行，都是不可以松懈的。

牙鲆/五枚卸（指把鱼的两片半身切成上半部、下半部以及鱼骨，共分为5个部分——译者注）





使用柳刃刀，去除鱼身表面的鳞片。



从胸鳍后部入刀，使用出刃刀，切下鱼头。



用刀尖沿鱼鳍根部行刀。



从位于中央的侧线入刀直至鱼骨。

沙丁鱼/手开

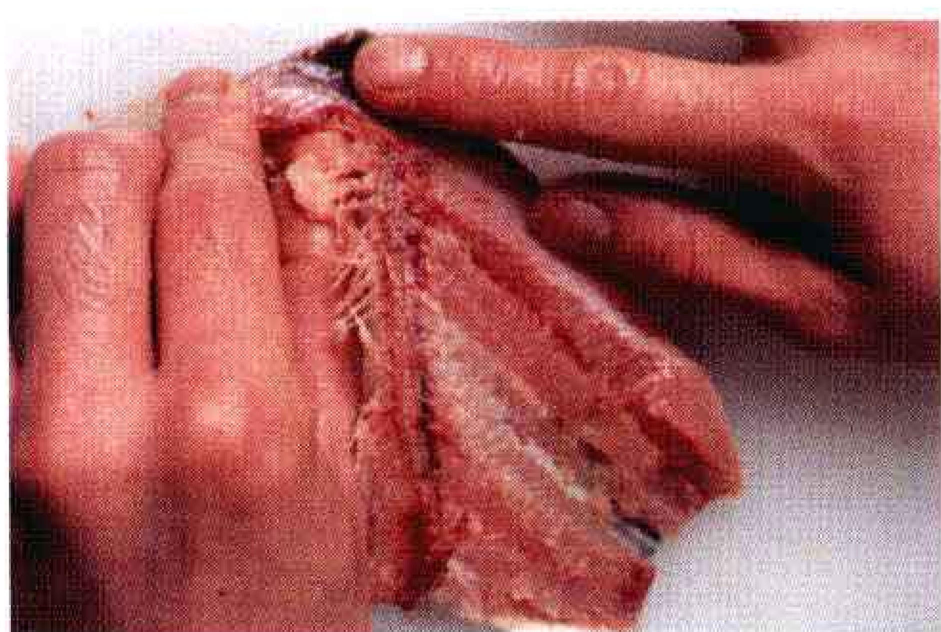




使用出刃刀刀尖刮掉鱼鳞，从胸鳍后部倾斜入刀，切下鱼头。



将腹部一侧切掉，直至尾鳍前。用刀尖清除内脏，从尾鳍根部切断。将拇指深入鱼腹，用手将鱼肉展开。

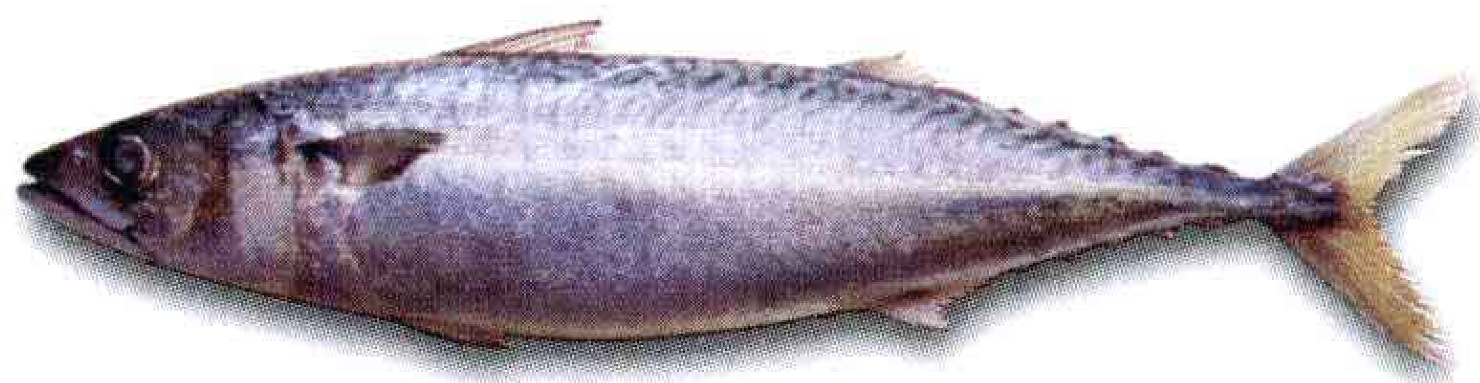


拉出鱼的脊骨，注意不要使鱼肉散掉，连同枝骨一同拉出。



削掉鱼的腹骨。用抹布仔细擦去血水等污渍。

鲐鱼/三枚卸

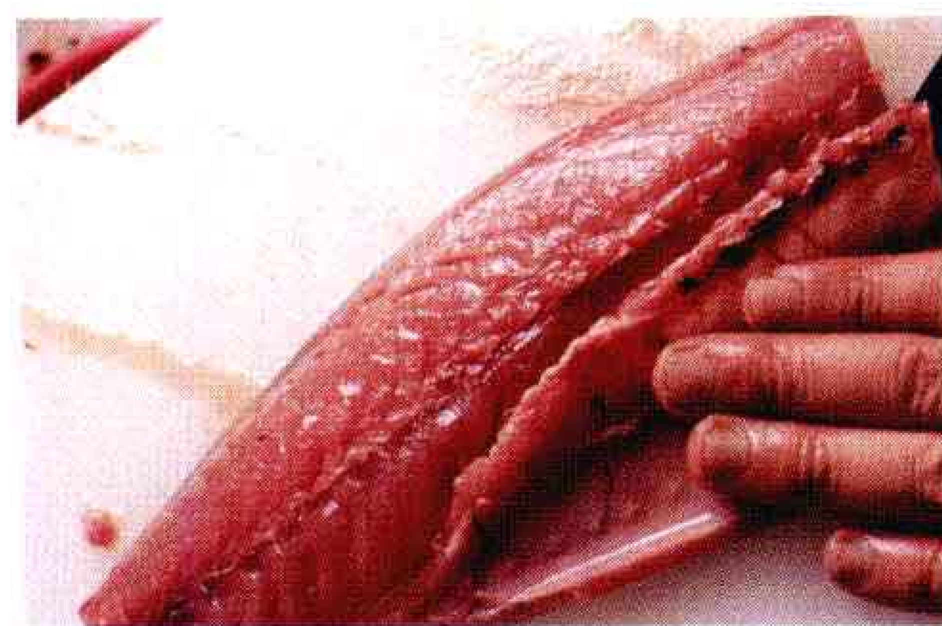




使用出刃刀刀尖刮掉鱼鳞，从胸鳍后部倾斜入刀，切下鱼头。

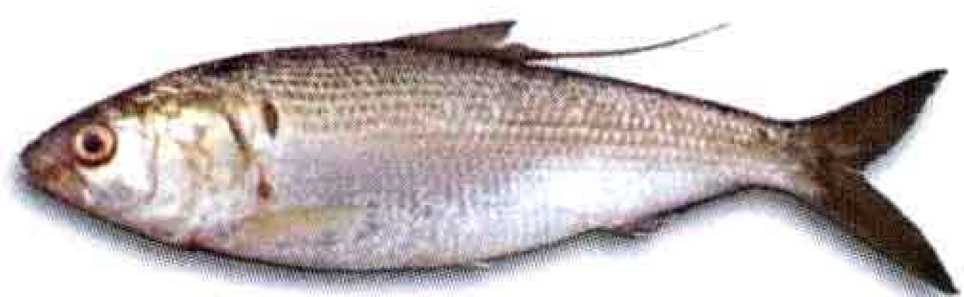


使用清水清洗腹部后，在鱼脊骨上侧插入鱼刀，划至鱼尾根部，剖开鱼身。背部同样从鱼脊骨上侧插入鱼刀，握住鱼尾，沿脊骨行刀，切下此侧鱼肉。另一侧鱼肉以同样方法切下。



削掉腹骨。这样就完成了对鱼进行的三枚卸。

幼鲫/腹开





使用出刃刀，将背鳍沿根部切掉。使用刀尖去除鱼鳞后，从胸鳍后入刀，切下鱼头。



切掉腹部边缘。用手指清除内脏。沿尾鳍根部切掉鱼尾。从鱼脊骨上方插入鱼刀，沿脊骨至鱼尾，切开。再次将鱼刀插入至脊骨与鱼肉之间，与鱼身中取出脊骨。剔除腹骨。

竹荚鱼/背开





使用出刃刀，去除鱼身侧面的锯齿状鳞片。使用刀尖清除鱼鳞后，从胸鳍后倾斜插入鱼刀，切掉鱼头。清除内脏后，从鱼背侧插入鱼刀，沿脊骨方向剖开鱼身。将带有脊骨的一侧置于下部，将鱼刀从鱼背侧插入至鱼骨与鱼肉之间。在根部切断脊骨，使之脱离鱼身。使用鱼刀压住鱼尾，展开鱼身，取出脊骨。剔除腹骨，切断鱼尾。清除小刺。

鱵鱼/腹开



外表干净漂亮的鱵鱼，腹部却是黑色的。因此需要在不伤害鱼肉的前提下，用刀尖清除黑色部分。



使用出刃刀的刀尖清除鱼鳞。使用刀尖切下腹鳍。同时去掉鱼鳍根部的鱼刺。从胸鳍后侧切下鱼头。剖开鱼腹至尾部停止。清除内脏，沿脊椎行刀，切开鱼身。



剔除脊骨。



剔除腹骨，并用手指检查是否有小刺存在。



开壳

[Shucking]

如蝴蝶般美丽的对称


将在热水中焯过的文蛤肉放置在竹篓中，冷却。


去除内脏与血管后，在软足一侧呈水平状态入刀。


在上下两侧即将分离时停止。呈水平状展开贝肉。

“次郎”选用的贝类包括魁蚶、水松贝、鸟蛤、鲍鱼、文蛤。贝类的特征是纤细而清新的甘甜，这也是由其新鲜程度决定的。购买来的魁蚶、水松贝、文蛤都是鲜活的，是在次郎的厨房开壳处理的。只有鸟蛤需要纯粹而专业的高级技术，以保持其特有的艳丽光泽不被损坏。因此，鸟蛤都是事先处理好装在盒子里贩卖的。当然，我们选择的贝铺也是足以令人信任的。鸟蛤的开壳技术，对于贝铺来说，也是一种商业机密。此外，对于魁蚶、水松贝以及文蛤的开壳，由于用力过度而导致贝壳破碎，使细小的碎片附着在贝肉上的事情也常有发生。但只要掌握了诀窍，不需要使用太多力气就能够轻松地打开贝壳了。之后，将鱼刀从正中央水平插入生贝肉。在快要切断的时候停止，将贝肉水平展开后必须呈现出完美的左右对称。不能掌握这项技巧的话，切开的贝肉就不是五五开而是三七开，厚度也会有所不均。经过不断的训练，就一定可以掌握技巧，切出完美的对称形。

魁蚶

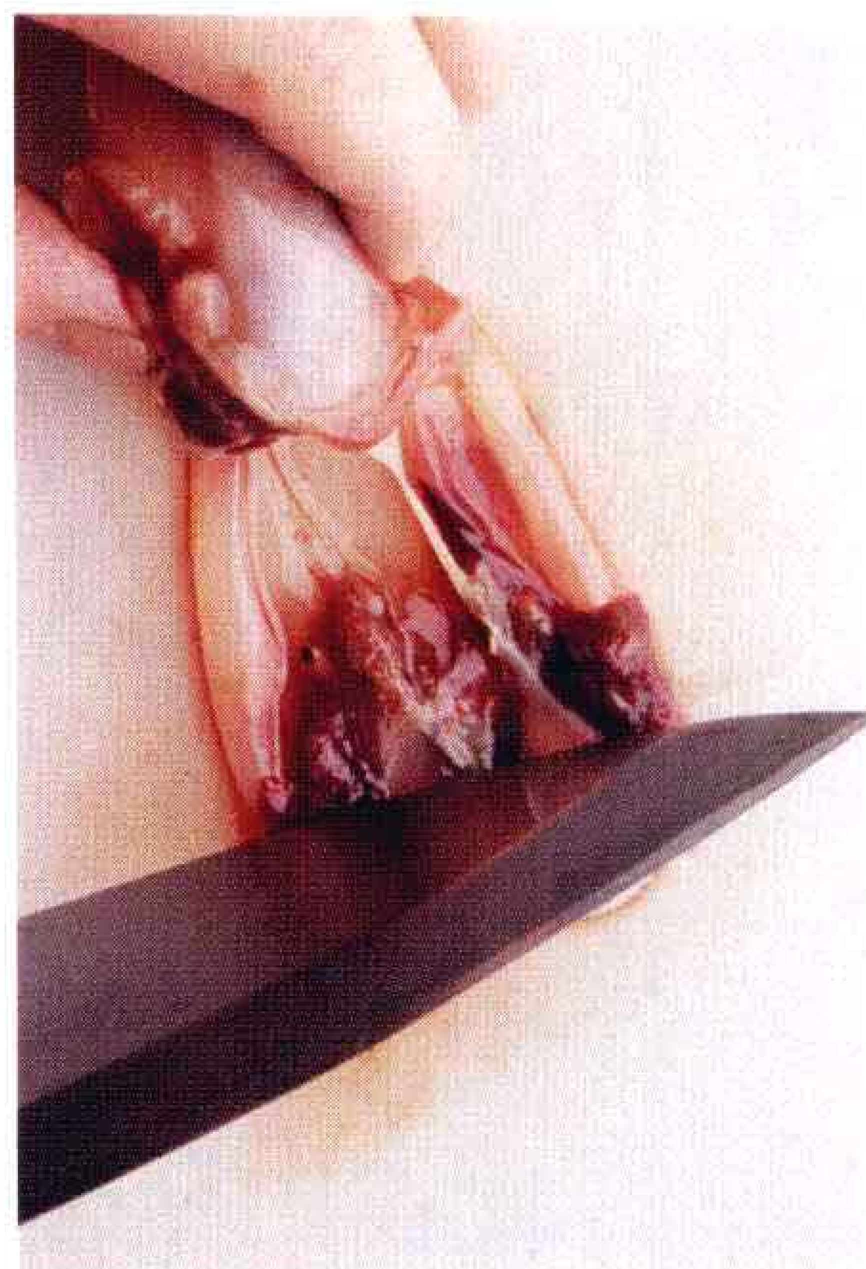
新鲜的魁蚶，每一只都是沉甸甸的。打开贝壳，分开裙边和贝肉。不经任何加工，以激活其天然滋味。



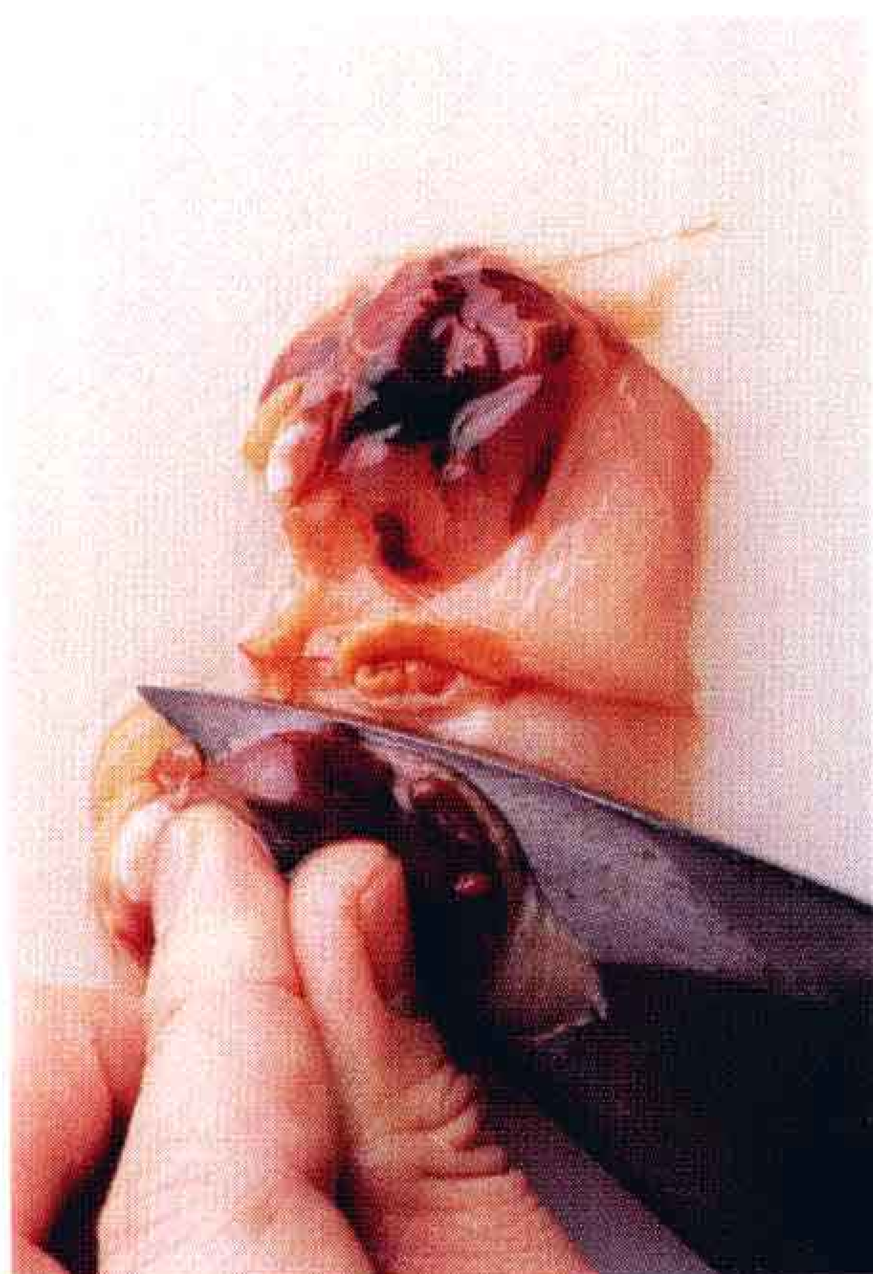
用水洗干净魁蚶。



将贝割（取贝肉用的工具——译者注）从壳顶（即两片贝壳的连接处——译者注）一侧插入。连同紧紧贴在壳壁上的贝柱一起取下，用水清洗。



握住上部，将隆起的贝肉与裙边分离。



从贝肉正中央水平入刀，在切断之前停刀。去除腹部内脏。



魁蚶的肉



魁蚶的裙边

水松贝

从贝壳一端探出的部分叫做水管。试着拉拽它，然后选择那些水管硬硬的、结结实实的水松贝。



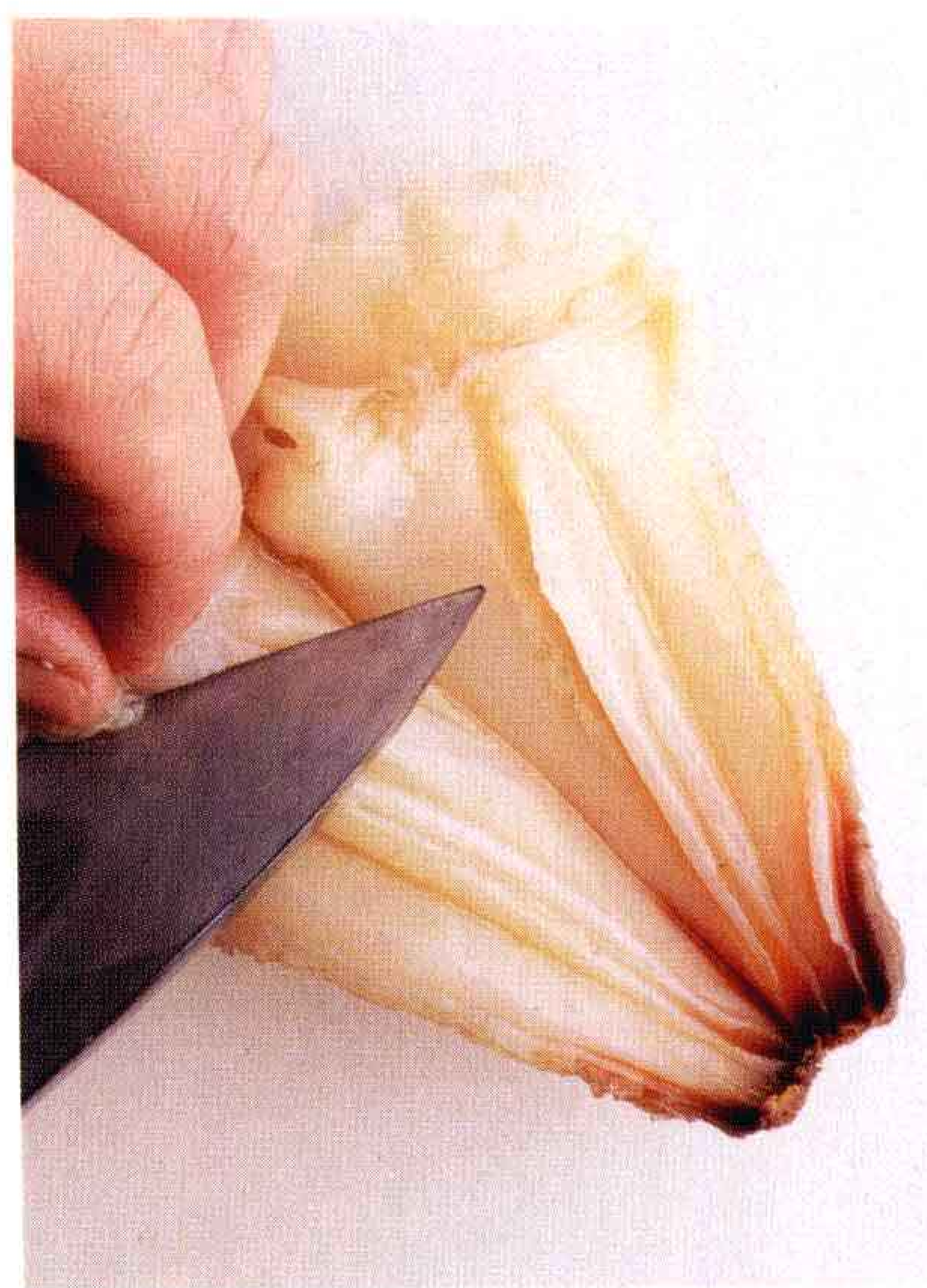
用贝割撬开贝壳，将贝柱从贝壳上分离，取下一侧贝壳。



将另一侧贴附在贝壳上的贝柱取下，取出贝肉。



使用刀背剔除表皮，并以水管为中心切开。用水清洗，剥掉水管中的膜，切掉水管硬硬的尖部。



分别切下水管、贝柱、裙边、内脏。使用去皮器剥掉水管的表皮。



腌制 [Making Pickled Fish]

盐与醋，及长期经验积累下来的时间感

将幼鰶制成寿司配菜的时候，处理幼鰶的工作，简直让人想哭。在剖开鱼身之后还要经过盐的腌制与醋的浸泡。经过盐与醋的洗礼，鱼肉会变得紧致。此刻需要对盐与醋有着十足的掌控与观测能力。由于鱼身大小、肉质薄厚、脂肪含量的不同，每一条鱼之间都有着很大的差别。当然，鱼身大、肉质厚、脂肪多，这样的鱼腌渍的时间就要相应延长。在剖开鱼身的一瞬间，对鱼肉的质地进行判断，决定腌渍的时间。这是一项需要经验与悟性的工作。因为这一点，也就有了“吃了幼鰶，就能了解到这个寿司店的实力”这种说法。每一条小鱼都是极富个性的天然产物，而盛夏时节短暂上市的小鰶鱼苗，比起幼鰶还要小，腌渍的时间更是要精细到每一秒。在碗中倒上醋，先将那些稍大的鰶鱼放入醋中，腌渍一段时间之后再放入小一些的鰶鱼。经过食醋浸泡的鰶鱼，表面会微微泛白。这是鱼肉紧缩的标志。取出后放入冰箱，经过一夜的沉淀后，就是最佳的食用时期了。咬上去，鱼肉紧紧的，与寿司饭一起搭配，咸淡程度刚刚合适的幼鰶最为理想。我也曾考虑过在鰶鱼表面涂抹汤汁对其进行调味，但似乎还是用醋腌渍之后的味道更好一些。我一直在尝试制作最为美味的鰶鱼，每天都会进行品尝，但只有醋渍过的味道才能让我满意。

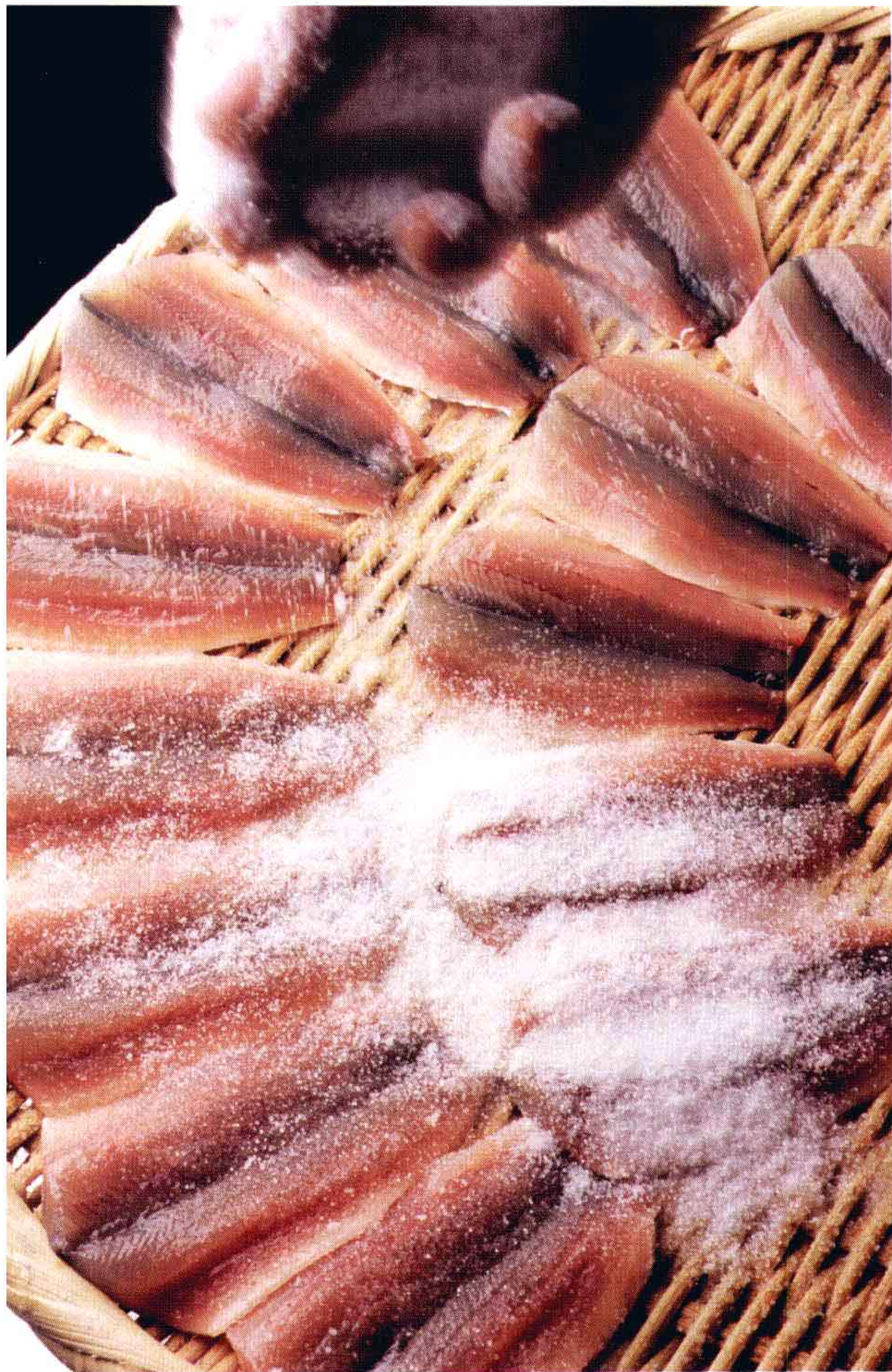
鲐鱼是必须经过腌渍工序才能激发出其美味的鱼类。经食盐腌制2～3个小时后，用水冲洗，再浸泡在食醋中。表面经过盐与醋的腌渍略有紧缩，鱼肉微微泛红，这种状态最为理想。



幼鰶的处理

材料

- 幼鰶
- 食盐
- 食醋



剖开鱼身，鱼皮朝下，从大到小顺序摆放。
在鱼肉表面撒满盐。



放置20～25分钟后，迅速用水洗掉表面食盐，并用醋在碗中清洗后，摆放在竹篓中。

腌制



在碗中倒入食醋，将鰶鱼在醋中浸泡20～25分钟。捞出放在竹篓上，将醋控干，并用保鲜膜包裹，使之沉淀一晚。



在手掌上涂上食醋，每一条鱼捏制1贯寿司。鱼尾略微扭转，呈现出跃动感，是次郎流的特点。



熏烤

[Smoking]

布满鱼肉的麦秆熏香

我出生在静冈县的天龙市，战后不久，就在滨松的日本料理店工作了。那时积累下来的经验，对现在的寿司店有很大的帮助。其中就包括鲣鱼的做法。滨松那里盛产鲣鱼。“次郎”的顾客，在吃到鲣鱼之后，多会流露出一种十分享受的表情。我们的鲣鱼，是用麦秆熏制而成的。将新鲜的麦秆放入铁桶之中，点上火，先是慢慢烘烤鲣鱼表皮。待麦秆散发出大量浓烟之后，熏制鱼身，使之附着上熏香。火变小了，就添加上足够的麦秆，继续用烟熏制鱼的腹部。这样一点点地加工、熏制，附着上的浓香，是任何美味都无法比拟的。而且，麦秆燃烧时的火焰十分柔和，可以恰到好处地渗入到鱼肉里面。我记得在滨松的时候，麦秆非常贵重，我们就使用生长在河边的茅草代替。现在使用的麦秆都是拜托乡下朋友为我们准备的。其实，曾在“次郎”提供下酒菜的时候，尝试过在鲣鱼刺身上加上大蒜，做给喜欢吃的顾客。但由于手会沾满大蒜的味道，我从来都不会触碰，而且几乎不吃。只有在可以三连休的时候才会吃上一些。满身散发着大蒜臭味的寿司工匠会遭到顾客的厌恶吧。现在“次郎”的鲣鱼有了麦秆就足矣了。



炊煮

[Preparing the Rice]

米饭，对味道起着决定作用

蒸好的米饭黏黏的、软软的，这种状态最为理想。并不是说良种稻米就一定能达到这种状态，含有一定量的脂肪、颗粒饱满而圆润的稻米最佳。稻米中含有适量的脂肪，蒸熟后就变得松松软软的。虽说理想状态的米饭要黏黏的，但如果水分过多，就会过于黏稠。因此，我们将这项任务拜托给能够充分理解我们对稻米的要求的米店老板，恳请他们为我们混合、筛选。俗话说“六成米饭，四成配菜”，的确如此，寿司的美味是由米饭决定的。我们使用铁质的羽釜（详见本书第 115 页）蒸制米饭。根据预约的时间倒着推算，大约在预约时间前 20 分钟左右把米饭蒸熟。每次蒸制的量为 1L。这是根据寿司台十个座位回转一周半的速度计算的。羽釜底部的米饭会略微有些发焦，硬硬的，这是不能食用的。将米饭移置于食案上，加入食醋，用勺子搅拌后放入木桶中。之后置于竹篓中进行保温。至此，在醋的味道完全融入到米饭之前，需要静置一段时间，使米饭进入“待命状态”。另外，“人肌”（即人体表温——译者注）是寿司饭的最佳温度。这样不仅可以激发出配菜的美味，而且由于寿司饭表面光滑柔软，也不易粘在手上。以前，有很多人不能认可“人肌”这个最适温度，认为冷饭与鱼生的搭配最为完美。但是，覆盖上鱼生之后的米饭就会变得温和，这样是不是也很好呢？因为怀着这种想法，我们才会选择“人肌”这个温度。

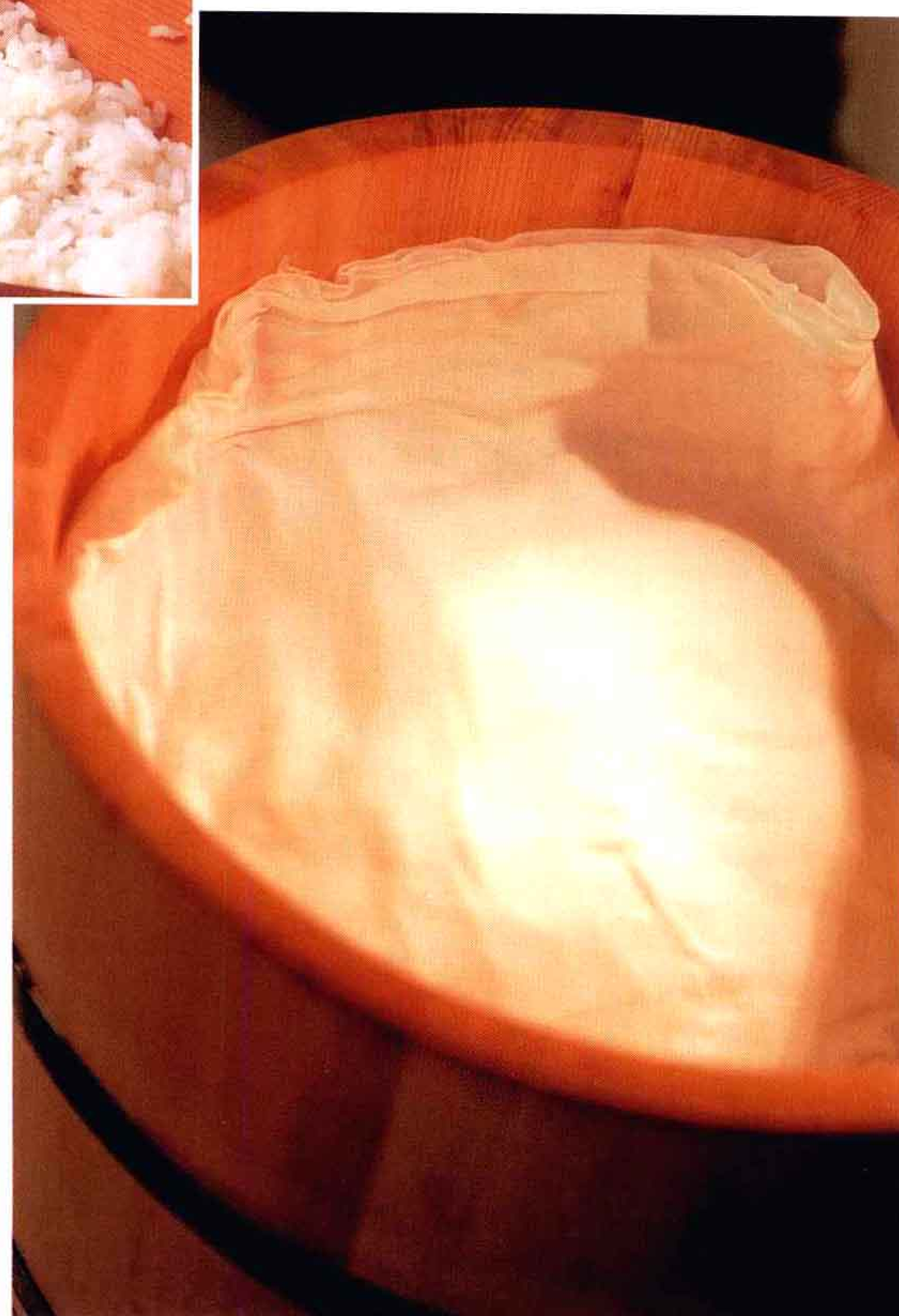




寿司饭的制作方法

材料

- 米
- 砂糖
- 盐
- 日本酒
- 醋



1. 制作混合醋。在锅中加入砂糖、盐、日本酒、醋并搅拌均匀。将在羽釜中蒸熟的米饭移置于湿润的食案上，做出一个米饭山。之后一口气浇上做好的混合醋。
2. 将米饭山压扁的同时，混合醋也就与米饭混合均匀了。以不把米粒弄碎为前提，翻动米饭，使之摊平。不断重复这个动作，直至米饭变凉。
3. 移入湿润的木桶中，并放入竹篓保温存放。



捏握

[Shaping the Rice]

节奏均匀，速度平稳



我是一个左撇子，但在25岁立志成为寿司工匠的时候，开始练习使用右手。当时在学习技艺的时候，师傅传授给了我这种叫做“本手返”的方法，也就是使用左右手交替捏制成形的方法。但我总会偏向于使用自己习惯的左手，节奏因此也会被打乱。所以我颠倒了“本手返”的左右顺序，开始反复练习以左手为主的“本手返”。因为当时的米饭十分珍贵，我就使用豆腐渣不断地练习。没过多久，就改变了握法，使之更加适合我。将用左手抓住的寿司饭与置于右手手指第一关节处的配菜合在一起，之后并不将它们放在左手上，而是翻转右手小臂。这个方法一直沿用至今。每次我都会将拇指握紧，以防止寿司饭飞出去，但我并不是有意识做到这一点的。改良后的“本手返”，的确让我节省了一些时间，而且节奏也变得非常顺畅。只是必须使用软软的“人肌”寿司饭。我虽然过了80岁，但我捏制寿司的速度依旧没有减退。因为如果手不动了，作为寿司工匠的生涯也就该结束了。从很久以前开始，我就在不断地提醒自己，一定要动，必须要动，能够坚持下来是很棒的吧。只是曾经，米饭粒无论如何都不会粘在手掌上的，而最近因为我的手变得干燥了，偶尔会有几粒米留在手上。如果由于这个原因终结自己的寿司生涯，那也就没有办法了。



鲜活

[Keeping the Fish Fresh]

一种叫做新鲜的滋味

现在可以从日本各地购入新鲜度极高的鱼贝类，而且也可以生吃沙丁鱼和竹荚鱼了，这真是一个振奋人心的好消息。生食沙丁鱼，从江户时代开始的寿司历史来看，这是一种新兴配菜。其实，生食沙丁鱼才是最美味的，但由于沙丁鱼很容易变质，而且当时的物流也无法提供保障，所以到近代才出现了生食的吃法。买入新鲜的沙丁鱼，到了晚上依旧保持鲜活，实际上是很难做到的。特别是沙丁鱼，在盒子里稍加放置的话，就会发臭，颜色也会变黑。因此，我们为了让顾客品尝到最为新鲜的鱼类，在买到鱼之后会将它们立即放入冰水中浸泡，清早起来迅速处理好鱼肉之后再次浸入冰水，存放于冰箱中。但有些时候也会因为保管不当，在中午的时候就只能将这些鱼丢弃掉了，我们为此也十分困扰。

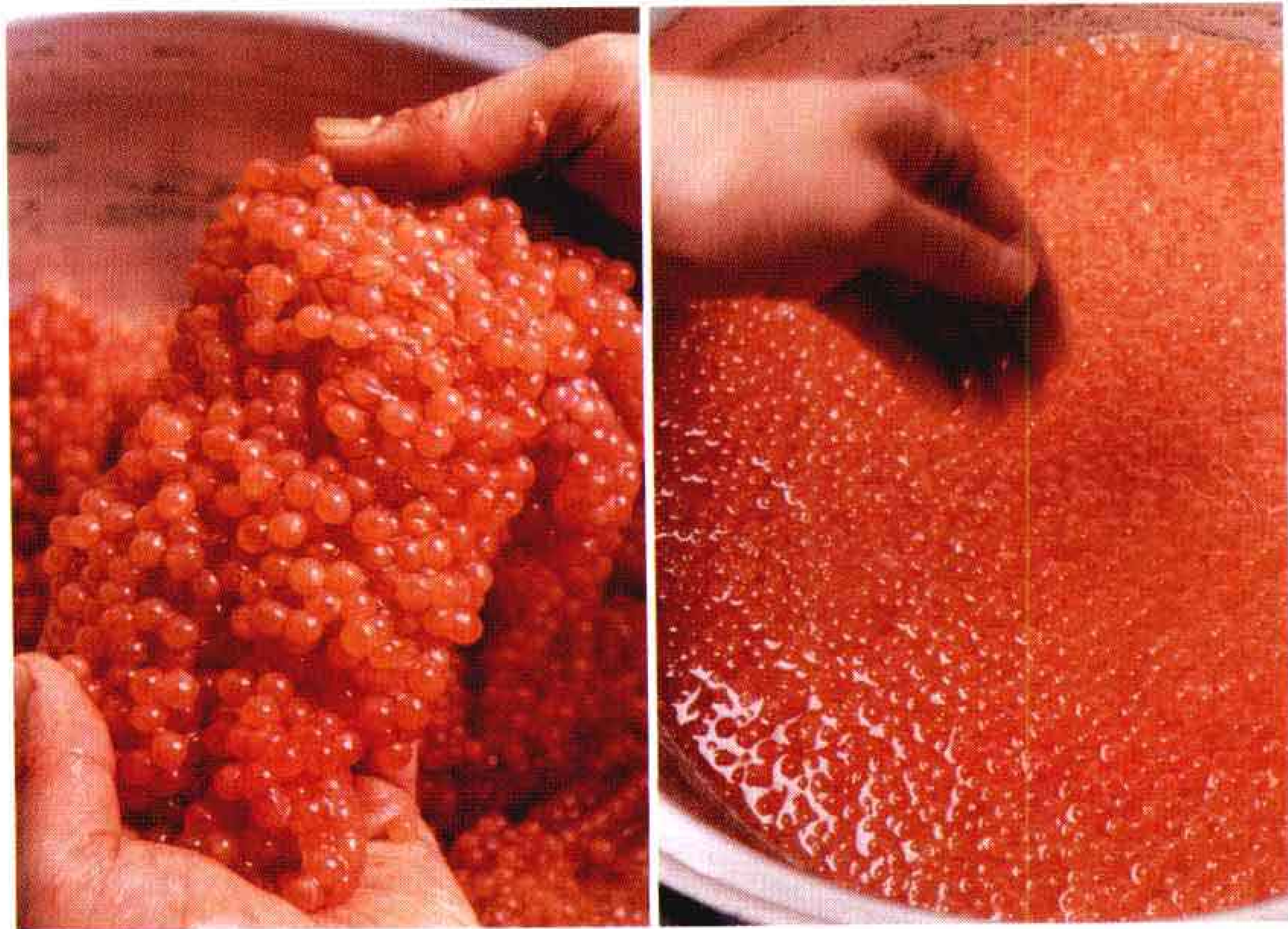


浸渍

[Marinating]

美味汤汁的浸入

将通过火烤略微变硬了的文蛤和虾蛄浸泡在酱汁中，可以使之腌渍入味。这道工序在寿司店中，叫做“渍”。腌渍文蛤的时候，需要制作一种叫做“文蛤酱”的酱汁，就是在煮制过文蛤的汤汁中加入白砂糖、酱油、甜料酒等调料制作而成的酱汁。为了防止汤汁蒸发变干，需要用布遮盖住，并上下翻动。直至全部入味，至少要腌渍几个钟头。有很多寿司店选择将虾蛄略微焯一下就直接用来捏制寿司，但我还是认为煮熟腌渍后的味道会更好一些。当然，这纯属是我的个人喜好。我家只选用带有籽的虾蛄，经过腌渍，酱汁的味道会浸入到虾蛄的卵中，特别的美味。使用加入砂糖、酱油、甜料酒调味的酱汁，略微煮制一下虾蛄，然后关火，等待汤汁慢慢冷却、渗入到虾蛄之中。另外我们的鲑鱼子也是在生鲜的状态下采购而来的，使用酱油浸泡过的鲑鱼子，也可以说是我们店里腌渍入味的寿司配菜中的一款经典。在使用酒、酱油、盐煮沸并冷却后的汤汁中，加入时鲜期的新鲜生鲑鱼子，对其进行腌渍，之后进行冷冻，并以最大限度接近生鲜状态的解冻方法（详见本书第 43 页）进行解冻。除了文蛤、虾蛄这类配菜使用的自古就有的腌渍方法之外，当今的冷藏、冷冻技术也不断促进现代腌渍方法的产生。我想，即便是属于“江户前”的工作方法也是在随着时代不断变化发展的吧。



剥去鲑鱼子的薄皮。在温水中加入食盐，调制出温盐水。在温盐水中慢慢地将鱼籽揉散。挑出沉淀物与质地坚硬的鱼籽，反复揉搓，直至鱼籽变得干净透亮。最开始的时候会泛起很多白色的泡沫，随着不断的清洗就会越来越清透。洗好后将其置于竹篓上，放入冷藏室，待水分控干。然后在使用酒、酱油、盐煮沸并冷却后的汤汁中浸泡。



炖煮

[Cooking With Sauce]

一种十分适合鱼类的烹饪方法

寿司店中提到的煮物，一般是指在表面涂有酱汁的食物。曾经的代表食物包括章鱼、虾蛄、乌贼、鲍鱼以及文蛤等等，而如今在寿司店中如果问起店中的煮物，恐怕有很多店铺会回答说只有鳗鱼一种吧。鳗鱼和幼鲦相同，都是处理起来十分费事的配菜。但煮到松软的鳗鱼肉，却又是十分的美味。在厨房迅速地剖开腹部、处理好鱼肉之后，加入白砂糖、酱油、甜料酒，烹煮至鱼肉松软。从“传承秘制美味”这一出发点考虑，有许多店铺选择在使用过的老汤中加入新汤的方法，从而达到美味传递的目的。但我却认为每次都使用新鲜的汤汁才能更好地激发出鳗鱼的风味。为了防止在煮制的过程中伤到鱼肉，一定不能让汤汁沸腾，要用文火咕嘟咕嘟地慢慢炖煮。炖煮的时间根据鳗鱼的大小、脂肪的厚度有所不同。大一些的鳗鱼差不多需要 30 分钟左右，而小一些的要适当地缩短时间。脂肪略微厚重的夏季，煮制的时间要短一些，相反，脂肪含量少的冬季，时间要相对延长。另外，也有的寿司店喜欢在鳗鱼炖煮好之后烤一下鱼肉表面。这样看来，的确会有更为醇厚的烧烤浓香，但煮制而成的鳗鱼其来之不易的滋味也会因此而丧失掉。将炖煮好的鳗鱼与寿司饭捏合，涂上酱汁，就可以呈上给顾客了。这种在口中慢慢融化的口感与美味，是非煮鳗鱼莫属的。



揉搓

[Kneading]

聚精会神，不断地揉搓

法国美食的代表厨师长卢布松先生，曾多次造访次郎寿司店。这是发生在他几次造访之后的事情。当时正值二月，我们恰好买到了新鲜美味的章鱼，于是就将章鱼握寿司首先呈给卢布松先生。我们的做法也与平常相同，耗费了一个钟头的时间，进行慢慢的、仔细的揉搓。将身体变得柔软了的章鱼焯水、切好，并撒上食盐。于是就听到了卢布松先生的评价："这章鱼，吃出了日本龙虾的味道。"难道这是因为野生章鱼是吃甲壳类动物，才会隐约透出这种食饵的纤细滋味？事后询问过才知道，卢布松先生是十分讨厌章鱼的。他觉得章鱼吃起来就好像在嚼橡皮筋，根本就没什么美味可言。尽管如此，当他坐在寿司台前，面对自己十分厌恶的章鱼，还是忍耐着吃掉了这道寿司。之后，便得出了之前的那个评价。从那以后，卢布松先生只要是在 2 月份到次郎，就一定要点一份章鱼握寿司。我们在处理章鱼的时候，在不加入食盐的情况下，反复不断揉搓，直至去除纤维、肉质变得柔软。但是过于鲜活的章鱼在揉搓完成之后会有些僵硬，而死掉的章鱼却又会发软。因此，要在章鱼奄奄一息的时候开始揉搓，就像洗衣服那样不断地揉搓。如果有墨汁渗出，就将墨汁除去，继续聚精会神地揉搓，不断地揉搓。将章鱼拿起来，如果它的脚是悬在空中的话，就可以从足部开始将其浸入到热水中，并用武火煮制 20 分钟左右。之后在锅中冷却，当章鱼触摸上去尚存一丝余温的时候，就可以切片制成寿司了。捏好之后一定要撒上一些食盐，只有食盐才能够激发出章鱼的纤细滋味和浓香。



翻炒 [Parching]

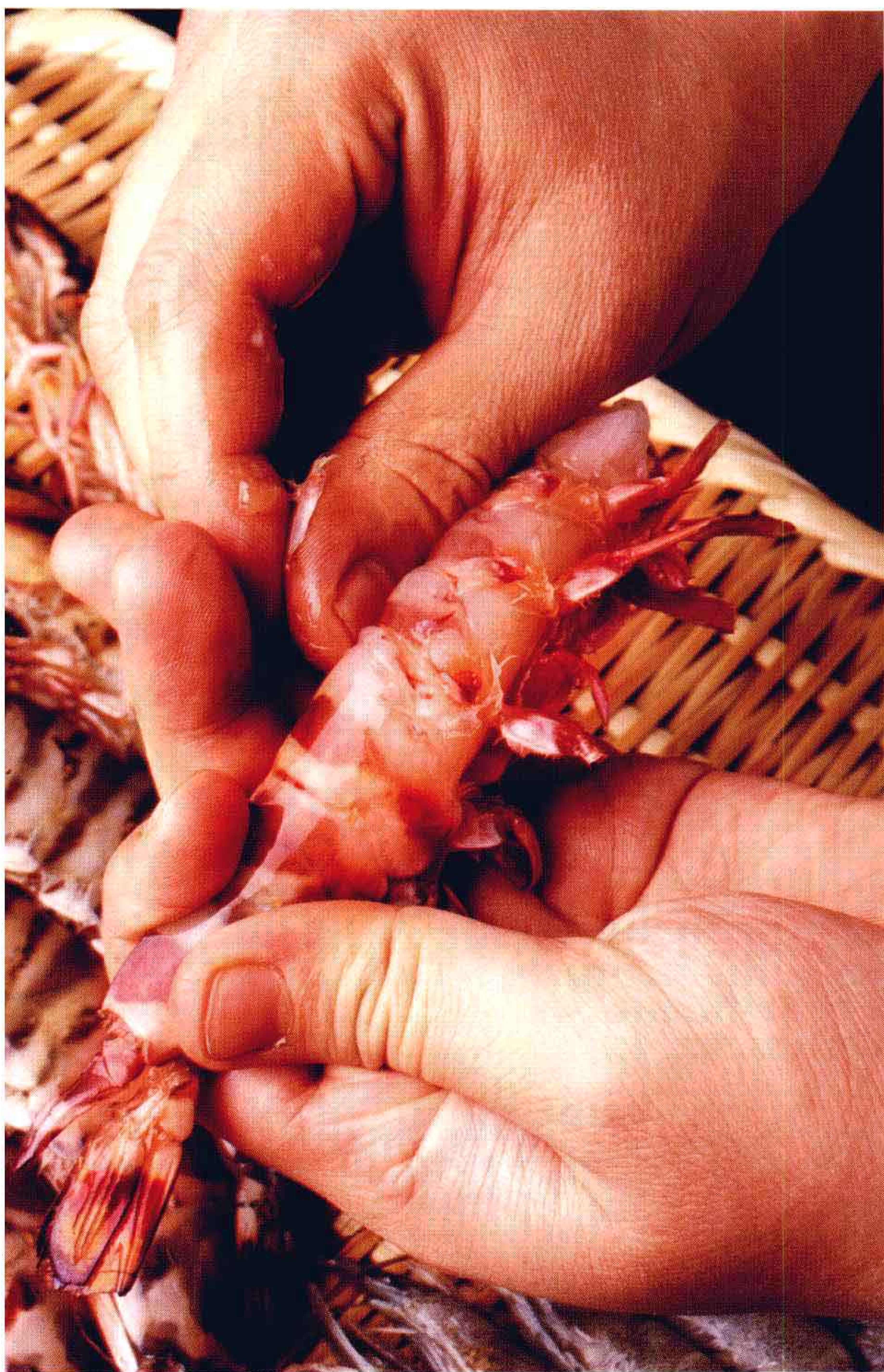
绝不可偷懒的背后工作

散寿司饭和寿司卷中使用的鱼虾松，其淡淡的绯红色，为寿司增添了一抹华丽的色彩。多年的工作经验告诉我，无论是虾，还是沙钻鱼，或者是鱵鱼、幼年鲷鱼等等，鱼虾松和哪种配菜搭配，都十分合适，而且在江户前的传统握寿司中通常在配菜与米饭之间加有这种鱼虾松。此外，经过精雕细琢的装饰类寿司也经常会用到鱼虾松。曾经有一种说法，通过一个寿司店使用怎样的材料制作鱼虾松，可以判断出这个寿司店的等级。一般来说，选用鳕鱼等白肉鱼的情况较多，而我们只选用日本对虾和新对虾。与白肉鱼相比，制出来的鱼虾松更加松软滑嫩，而且也没有鱼肉的腥臭味。虽说刚刚剥去外壳的虾肉呈现出灰色，但焯熟之后，就会呈现出诱人的红色，这是一件十分奇特的事情。将焯熟的虾肉制成虾蓉，待砂糖、甜料酒在水中充分溶解后倒入虾蓉，为了防止虾蓉黏在一起结成小球，要不断地用木勺翻炒。在翻炒的过程中，注意不要烧焦，而且也不可以让虾蓉粘结成块，要不断地用木勺切断结在一起的虾蓉球。锅的温度很高，不断地冒出水蒸气，拿着木勺的手臂内侧经常会被灼红，但必须要继续坚持翻炒。这个过程大概需要 40 分钟。之后就可以得到甘甜、香浓、极其细腻的鱼虾松了。鱼虾松并不是寿司世界中的主角，也不是很华丽，而且顾客们也未必能够体会得到制作鱼虾松过程中的心血。但我认为，即使不是引人注目的工序，也不能掺杂半点马虎，能够做到这一点的工匠，才是真正的一流工作者。

鱼虾松的制作方法

材料

- 新对虾
- 甜料酒
- 白砂糖
- 粗盐



除去新对虾的虾头，剥去外壳并去掉虾尾。



调制盐水，其浓度略低于海水，将其煮沸后，加入新对虾。在新对虾半熟的状态下捞出，置于竹篓中沥干水分。


翻炒



使用绞肉机制成虾蓉，取出后置于碗中。



在锅中加入甜料酒后开火，再加入白砂糖。加入一小把粗盐，使其充分溶于砂糖中。待汤汁沸腾后转为文火。加入虾蓉，为了防止虾蓉结块，在炒制过程中，需要使用木勺不断翻动、使之充分混合。同时要注意不要烧煳。就这样用勺子不断翻动，连续炒制40分钟。关火后，继续翻动，使其降温。



烘焙

[Roasting]

使用炭火激发潮水的香气

一般来说，顾客所点的寿司中，几乎都是用海苔卷作为最后的装饰。因此，之前吃到的寿司即使再美味，最后呈上的海苔卷不好吃的话，寿司店得到的整体评价都会有所下降。就此而言，海苔卷是非常重要的。因此我们十分留意制作海苔卷中使用的海苔，每天早上都会使用备长炭对当天使用的海苔进行烘烤。使用普通的炭，有可能会因为其火焰温度过高导致海苔燃烧；如果使用液化气，海苔会过多吸收水分，不能烤制出香脆的口感；使用电热器的话，火力又太弱。只有使用备长炭烘烤而成的海苔，到夜晚才会依旧保持香脆。我曾经和海苔店铺的老板商讨过，的确只有东京湾产的海苔质量最棒。带有淡淡潮水香气的海苔，在口中迅速溶解消失掉，是一种无法用言语形容的美味。而且只有使用备长炭烘焙出来的海苔，才带有这种强烈的香脆口感。将两片颜色艳丽的海苔合在一起，只烘制内侧。备长炭的火力强劲，如稍有疏忽，海苔就会在一眨眼间燃烧起来。在特制的铁网上，并不是像扫地那样来回扫动，而是要像叩门那样，垂直于炭火，不断轻轻叩动。使用指尖，不断地快速叩敲，按从四周至中央的顺序烤制。不是到十成的时候才开始检查是否烘烤完成，而是从九五成的时候就要开始留意，是不是每一个角落都烘制到了。从黑色变成鲜艳的墨绿色、隐约散发出淡淡的潮水香气的时候，海苔的烘焙就完成了。

卷制

[Rolling]

强弱适中的力度

从泡发干瓢开始，至制成干瓢卷，大约需要两天的时间。1条细卷切成4块干瓢卷。

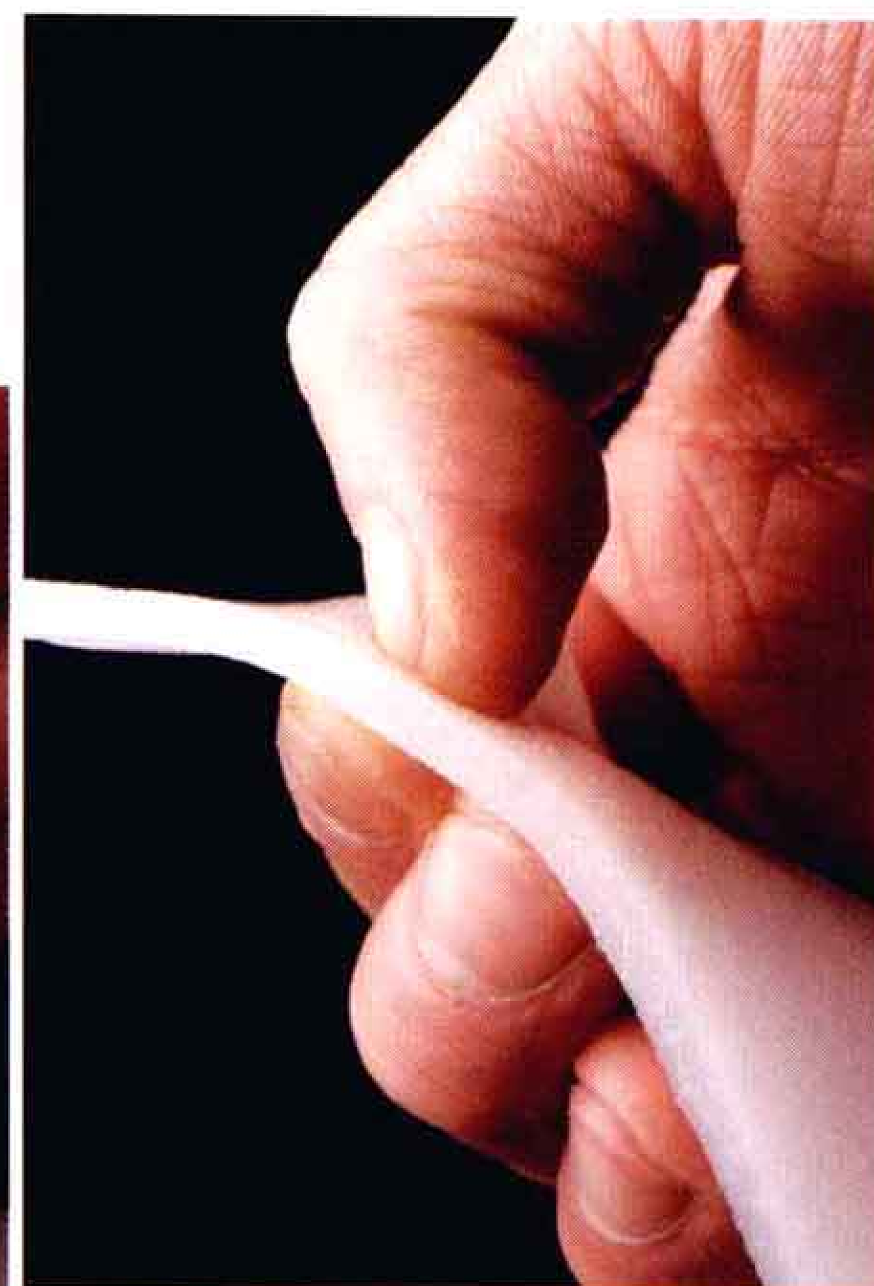


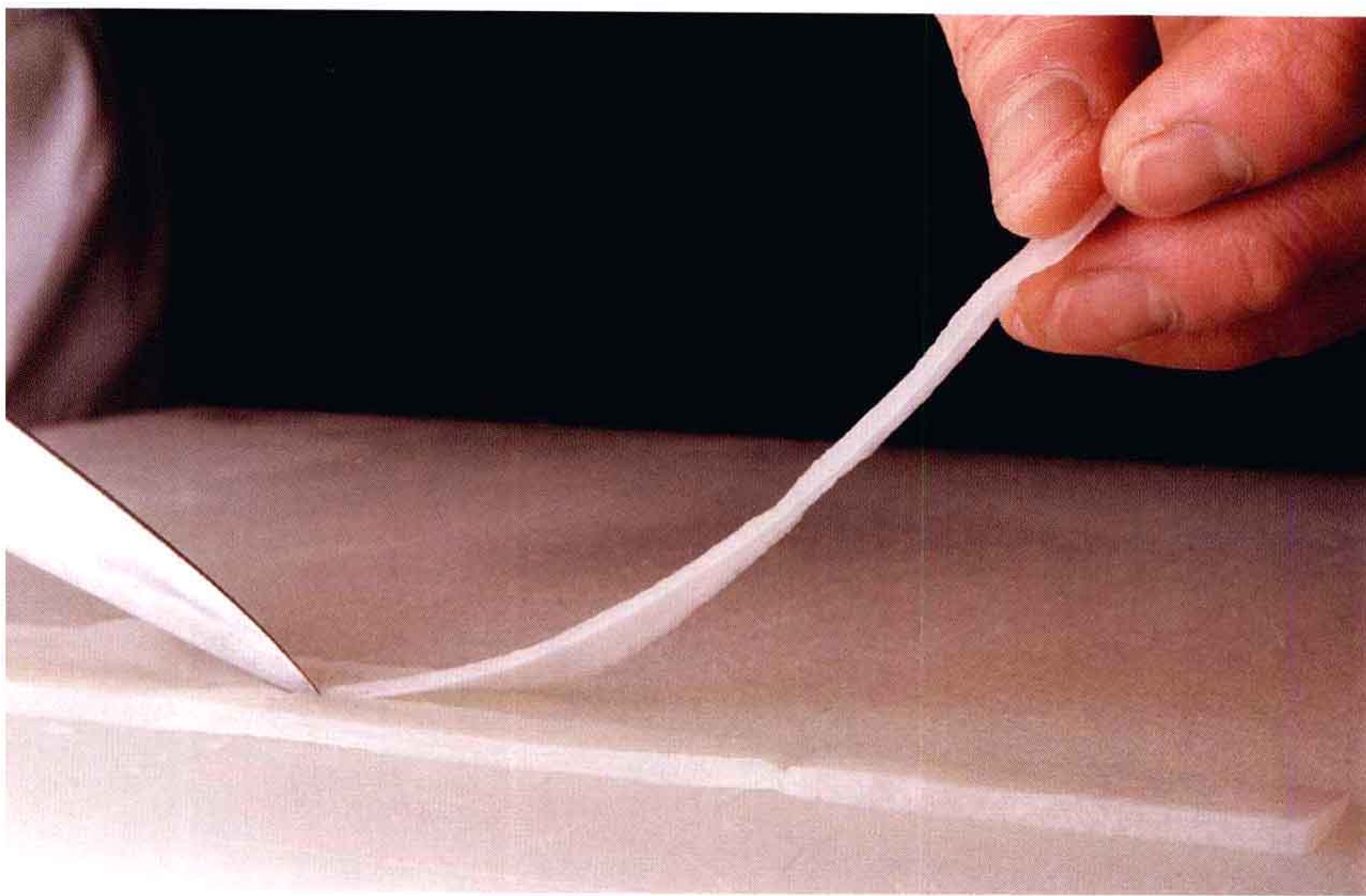
我们店中的海苔卷，包括有黄瓜卷、铁火卷（即用生金枪鱼片制成的紫菜寿司卷——译者注）、鱼虾松卷、鳗瓜卷等等。以前，点铁火卷的顾客有很多，近来有很多顾客喜欢点干瓢卷食用了。我也非常喜欢干瓢卷。干瓢透出的淡淡甘甜与酸酸的寿司饭，能很好地除去我的疲劳感，因此每次去登山都很想带上一些干瓢卷。可能也是出于自己对干瓢卷的喜爱吧，通常会下很大功夫耗费在干瓢的制作上。花费一晚上的时间用清水浸泡干瓢，使它变得柔软，之后撒上食盐，用心地揉搓，并用水焯以除去苦涩感。而且在用水除去涩味之后拧干，以去除水分，之后将干瓢一条一条地展开，摆放在菜板上，区分开厚且硬的部分和薄且软的部分。用菜刀切去硬的部分。如果食用的时候出现了咯吱咯吱的咀嚼感，会使整体的协调感丧失，所以我们仅选择质地柔软的部分进行煮制。卷制寿司卷的时候，将海苔表面朝下摆放在寿司竹帘上，并铺盖上寿司饭。之后将干瓢压在上面，从靠近自己这一侧开始卷起竹帘。最后，不将尾部的竹帘卷起来，用力向着自己一侧收紧竹帘即可。调节力度，不可以用力过度，否则饭粒会被压变形，也不可以用力过弱，否则寿司卷会因不成形而散掉。

干瓢的煮制方法

材料

- 干瓢
- 盐
- 白粗糖
- 酱油

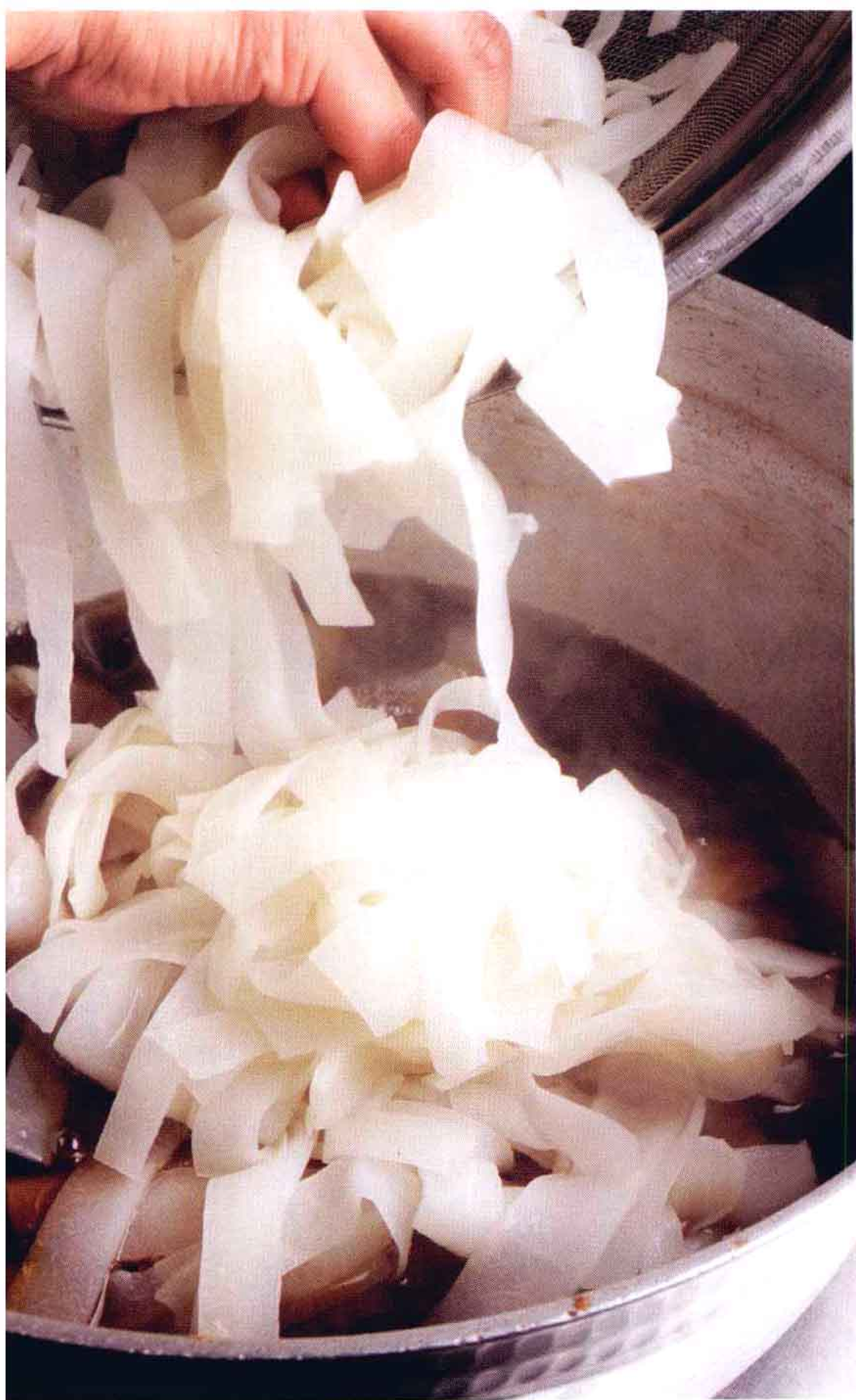




将干瓢放在清水中浸泡一个晚上之后取出，放入碗中，撒上食盐，用双手仔细地揉搓。变得柔软之后，用流动水冲洗去表面盐分。在锅中加入能漫过干瓢的水，用武火烧开后，改为中火。为防止干瓢缠绕、粘着在一起，要不时地进行搅拌。锅中的干瓢，如果呈现为半透明状态的话，就煮好了。关火，倒掉锅中的水，并用双手轻轻地将干瓢卷起，注意不要弄断。捞出后置于竹篓上，沥干水分。由于削取的时候力道不同，即使是同一条干瓢，也会有薄厚不同的地方，因此需要把干瓢展开铺平，并用菜刀将厚的地方切掉，只使用薄而柔软的部位。切取的时候可以边用手确认厚度边切。



在锅中加入白粗糖，溶化后加入酱油。使之沸腾后，一条一条地向锅中放入干瓢。将干瓢平均分布于锅中，并使水量刚好浸没干瓢，使用中火煮制。



待汤汁沸腾后，使用筷子不断地上下翻动干瓢。为防止干瓢结块，用双手拿起锅，上下翻动，使汤汁均匀分布。

当汤汁几乎被干瓢完全吸收掉，干瓢的入味工作就完成了。这时的干瓢会充满光泽，十分诱人。



烤制

[Baking]

经过不断地练习才能掌握的火候

制作烤蛋卷的时候，在鸡蛋液中加入一半分量的新对虾虾蓉，并加入日本芋头，之后经过长达 40 分钟至 1 小时的时间，慢慢地进行烧制。这样做出的烤蛋卷才会松软、香浓，而且甘甜细腻。烤蛋卷曾经全部是用来制作寿司的，而现今有很多顾客只点烤蛋卷食用。甘甜松软的口感，十分适合当做饭后的甜点。但是，想要烧制出这样美味可口的烤蛋卷需要相当多的经验与技术。比如说，在没有熟练掌握烤蛋卷烧制技术的时候，总会担心锅底的那一面是不是已经被烤煳，就会迫不及待地翻面，结果却因为还没烧熟而导致烤蛋卷破掉。由于季节和产地存在差异，鸡蛋中所含水分也会有所不同，而且由于添加的砂糖与甜酱油的不同，烤蛋卷的状态也会有所改变。因此，首先最重要的就是要观测好鸡蛋的状态。“几个鸡蛋添加多少克的虾蓉”、“甜酱油和砂糖各需多少克”、“需要烧制多长时间”，关于这些问题，即使是通过传授秘笈，也依旧无法掌握，因此需要不断地练习。我们店里负责烤制蛋卷的年轻人已经在这里工作 10 年了，到熟练掌握烤蛋卷为止，至少失败过上百次。砂糖和甜酱油加多了的话，蛋液就会胡乱流动，不能烧制成功，而添加量少了的话味道就会变淡，他也是在不断的失败之中，逐渐掌握了技巧。不断地积累经验，用身体记忆，这就是职业工匠的世界。

烤蛋卷的制作方法

材料

- 鸡蛋
- 新对虾
- 日本芋头
- 砂糖
- 盐
- 甜酱油
- 色拉油




单面烧制20～30分钟，翻面后继续烧制20～30分钟

将除去外壳的新对虾制成虾蓉，并使用筛网对其进行过滤。将过滤后的虾蓉倒入研钵中，并加入日本芋头制成的芋泥，用研磨棒充分搅拌均匀。加入少量食盐、砂糖，继续搅拌。在变得黏稠很难搅拌的时候，加入适量的甜酱油。加入鸡蛋，使用研磨棒继续搅拌。我们把这个溶液叫做蛋液。烧热煎蛋器，并倒入薄薄的一层色拉油。将脸贴近煎蛋器以测量温度。注意不要让锅的温度过高。将之前做好的蛋液倒入煎蛋器中，注意不要掺入气泡，要慢慢地平缓注入。当蛋液注满煎蛋器后停止，并转为文火。

烤制



蛋液表面涨起的时候，使用铁签子沿煎蛋器边缘将其剔除。大约 20 分钟之后，在煎蛋器与烤蛋卷之间插入筷子。用筷子将烤蛋卷从煎蛋器中取出，并翻面，继续烧制 20 分钟。略微加大火力，盖上木盖并从上方加力，以赶出气泡。此时，如果烤蛋卷再次上涨，则用铁签子沿边缘将上涨部分剔除。将煎蛋器翻转过来，用木盖接住烤蛋卷。用手指肚按压烤蛋卷整体，以确认是否烤制完全。



鲍鱼，并不是可以生吃的食物，
在汤汁中进行处理之后，
就会散发出最初的美味与香气。
能够发现这一点，和我学习过日本料理有很大的关联。
每当遇到困难束手无策的时候，我就会从日本料理的角度进行思考，
以寻找到合适的解决方法。
或者是从法国菜之中寻找。
不知道在什么时候，
不知道在什么地方，
总能意外发现可以使寿司变得更加美味的秘诀。





第三章 重要的配角

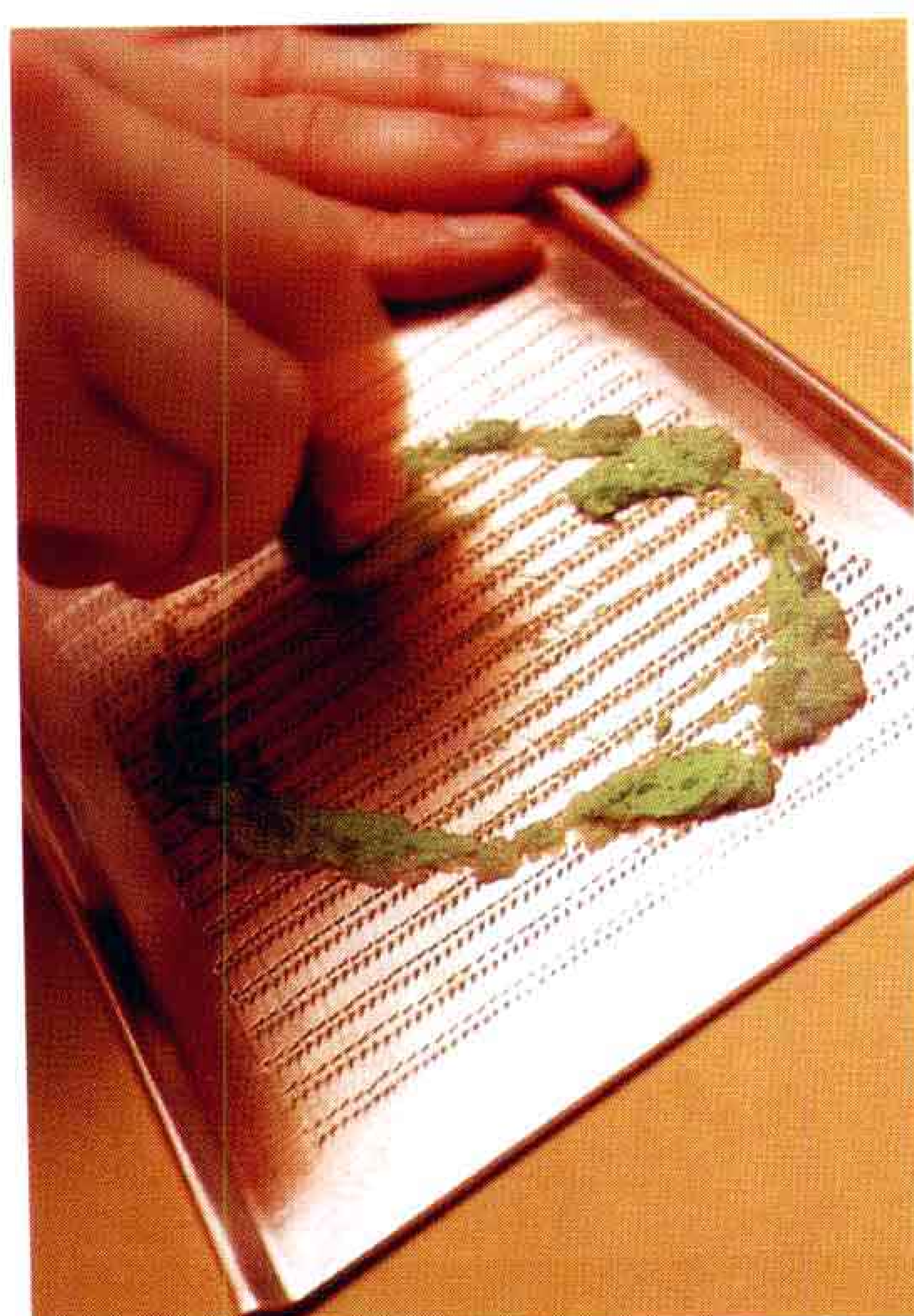
每每提及寿司，
大多数人都只会想到作为寿司配菜的鱼类，
当然也不乏对寿司饭颇感兴趣的人。
然而，对于寿司店来说，
寿司的完成度，
并不只是依靠寿司饭和鱼类。
宁可毁掉外表不美观的物品，
坚决不偷工减料的姿态，
小野二郎经常表示，这样才是一流的工作。
从芥末、生姜、茶、湿毛巾，
到日常使用的工具，
寿司工匠们的独具匠心都从这些物品中映射出来。

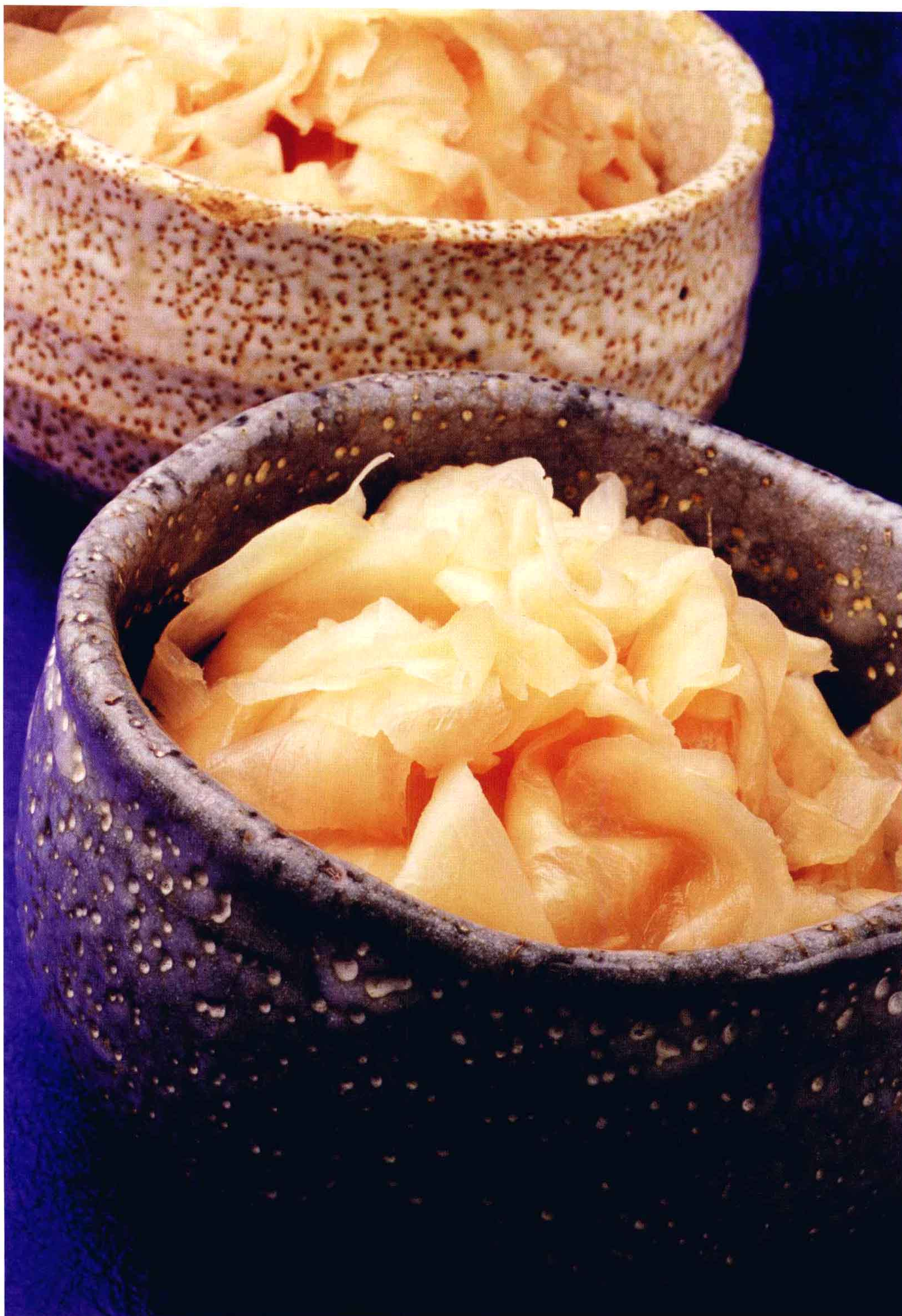


芥末

Japanese Horseradish

芥末刺鼻的辛辣感具有十足的魅力。我们所使用的芥末是由产自伊豆半岛的野生山葵制作而成的。在研磨过程中，不断融入空气，才能产生这种刺激的辛辣感。经过长年的使用与研究，选择突起细小的擦菜板，大幅度地、慢慢地画圆，有利于空气充分地融入到芥末之中,产生独具魅力的辛辣感。不要加入太大的力度，只需要慢慢地研磨。不过芥末中的辛辣感会随着时间的流逝而消散，因此，每次在使用的时候研磨出所需分量即可。





生姜

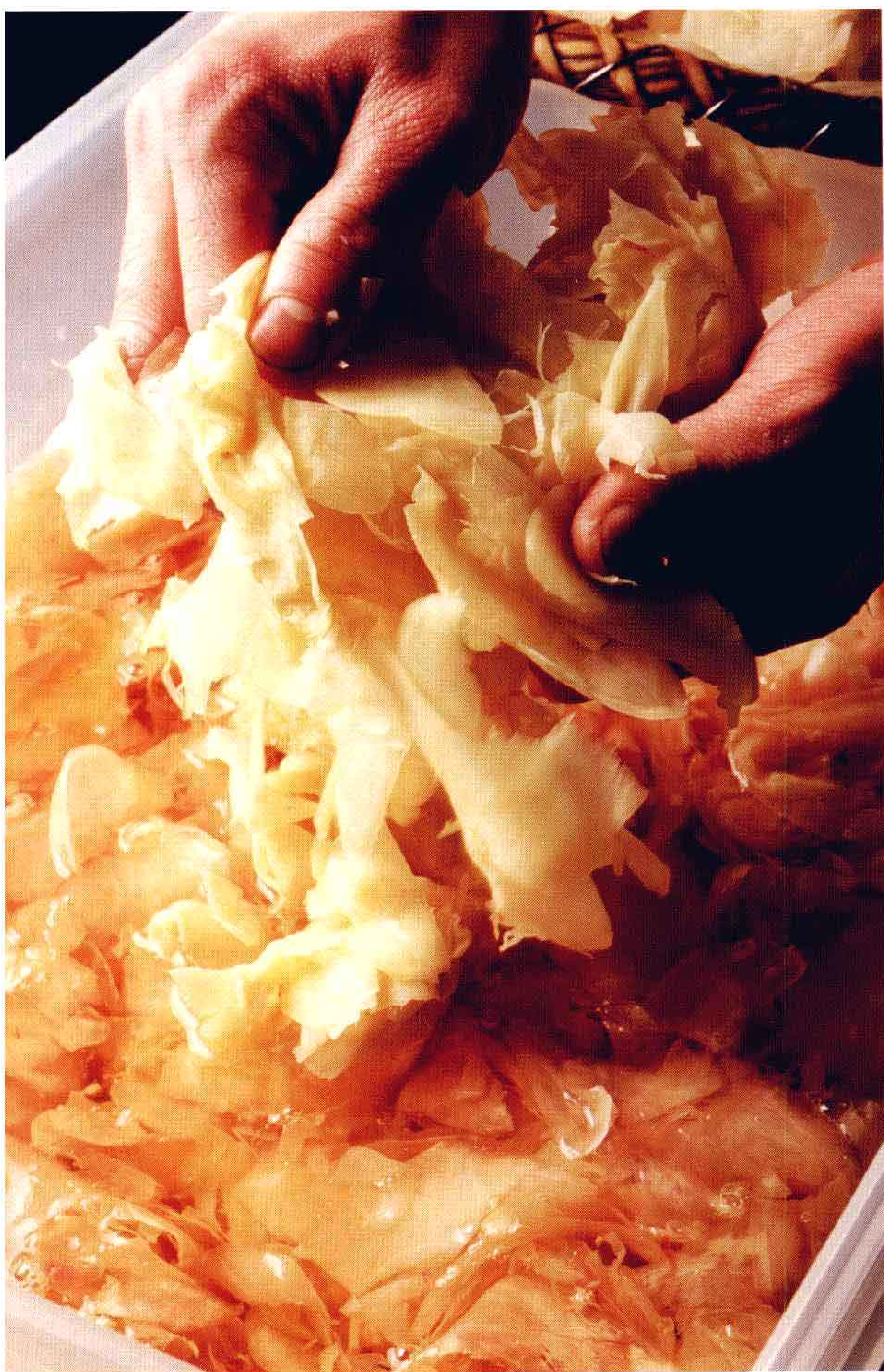
Jinger

在嘴里咀嚼甜姜片的时候会发出咯吱咯吱的声音，在切成薄片的时候也会发出咯吱咯吱的声响，因此甜姜片在寿司店中有一个音为 GIRI（取自日语中ガリガリ一词，即咯吱之义——译者注）的昵称。甜姜片是提升寿司美味不可或缺的食材。食用握寿司的时候，脂肪感愈厚重、美味愈强劲的寿司愈会在口中残留余味，消除口中余味的重担就落在了甜姜片的肩上。甜姜片具有清新爽口的辛辣感，吃在嘴里却又是酸酸甜甜的。之前吃过的寿司残余在口中的味道会被甜姜片的刺激感驱走，再喝一口香浓的热茶，就可以以清新的口气迎接下一道握寿司了。这是自古流传下来的江户前风格。我们店中的甜姜片，酸味略微强劲。在吃过寿司后入口，就会感到口腔中忽然之间变清爽了。将生姜切成薄片，在热水中焯一下以将其辛辣感变柔和，之后拧干去除水分，放入醋中浸泡腌渍。最初的时候酸味会有些尖锐，但经过半天到一天的腌泡之后，酸味就会逐渐渗入到生姜中，变得圆润。在一整年的时间中，我们都会采购生姜，但每到初春这个属于生姜的季节，我们会进行大量的采购，因为这时做成的甜姜片口感十分柔和、辛辣感也较弱，很多顾客都很喜欢吃。这个时候使用的并不是老姜，而是非常新鲜、在山里得到很好保存的新姜。也有很多顾客等待一年的时间，只为品尝到这个季节的甜姜片。

新姜的腌渍方法

材料

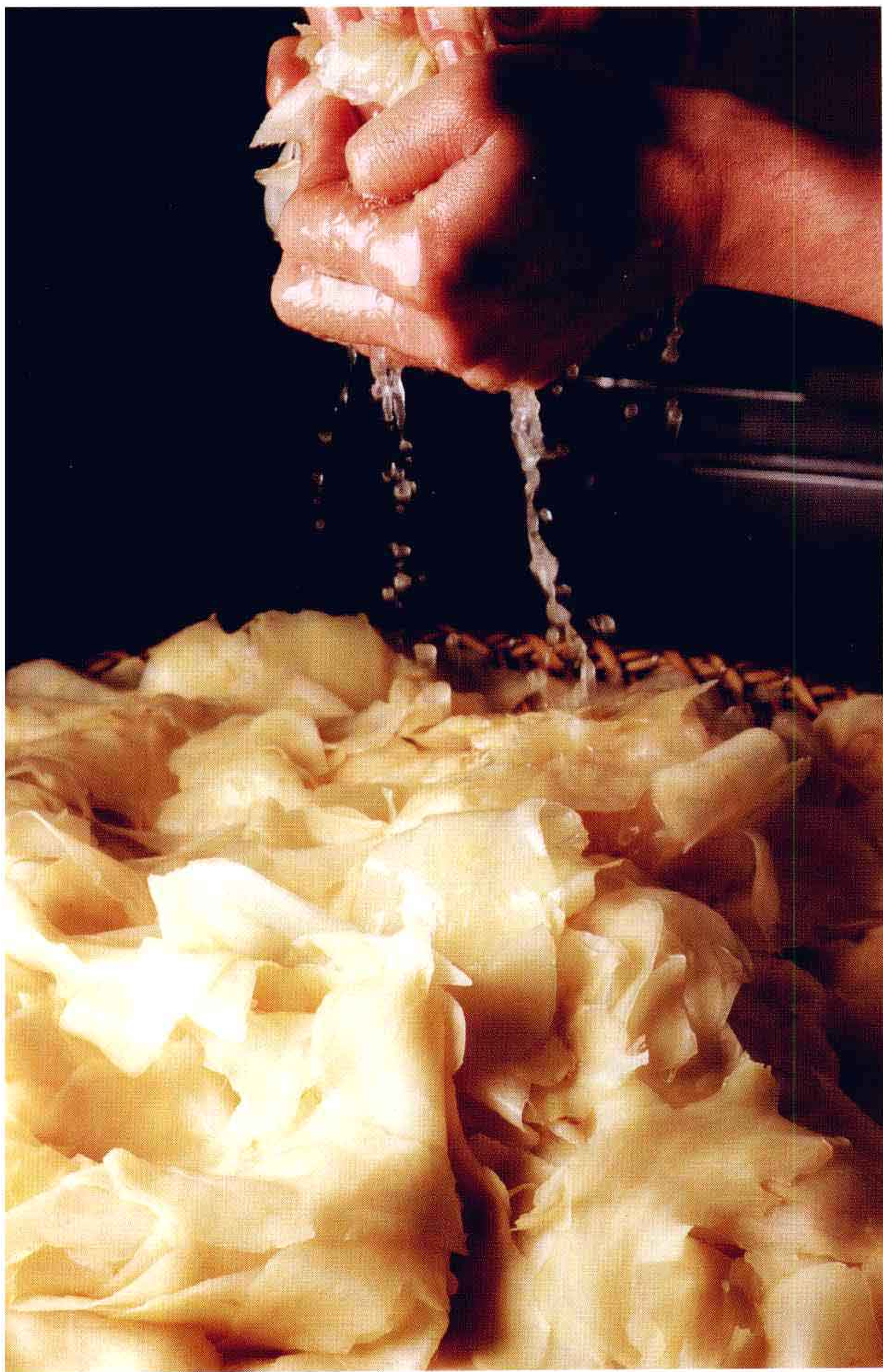
- 新姜
- 食盐
- 白粗糖
- 醋



将食盐、白粗糖、醋混合放入锅中，煮至沸腾，待白粗糖完全溶化后，关火。等待冷却，制成混合醋。



将新姜去皮，切成薄片后摆放于竹篓上，并用热水烫一下。



待水冷却之后，用双手拧干姜片。



倒入混合醋，进行腌渍浸泡。时间为半天至一天。



调料盒

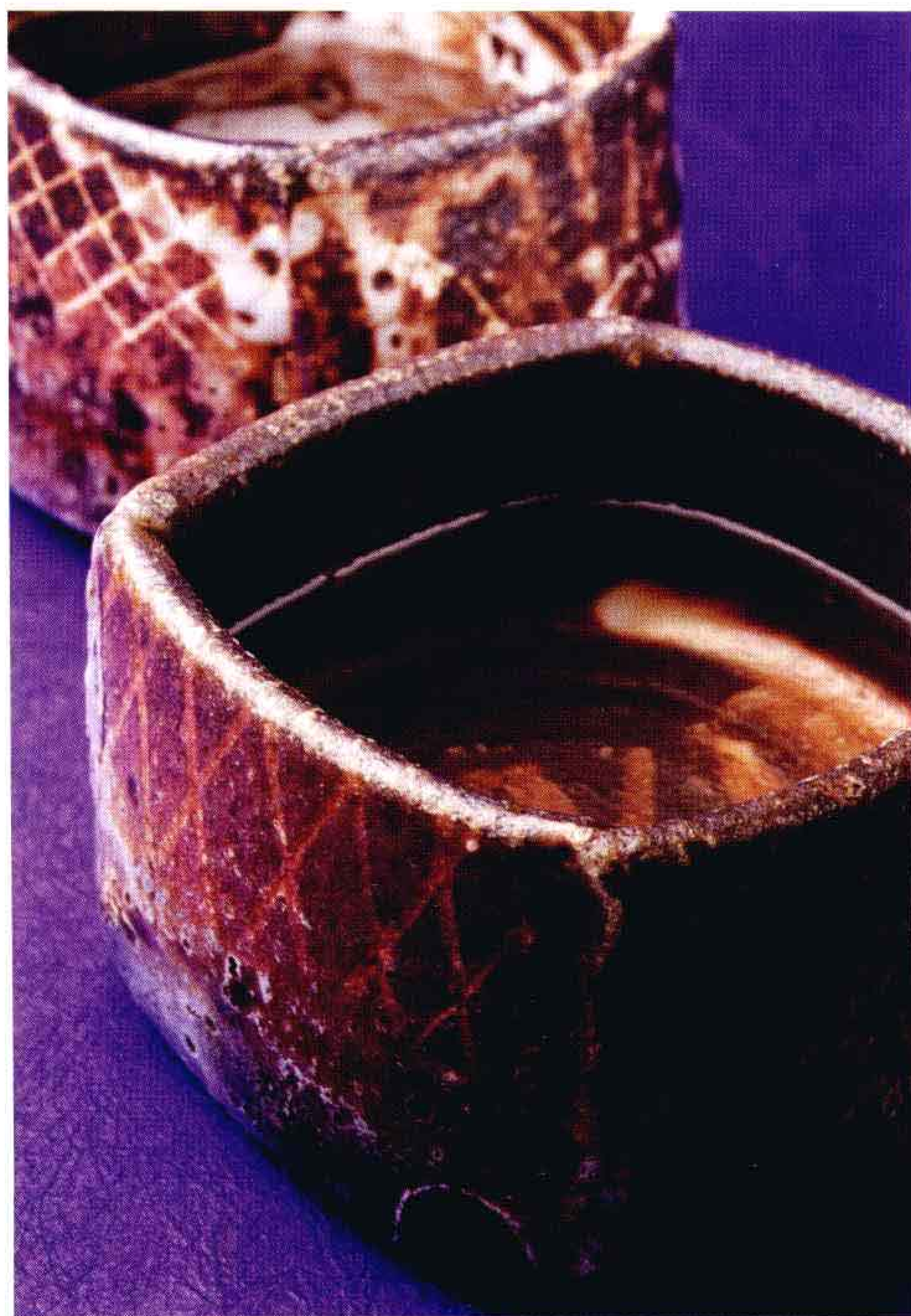
Condiments Set

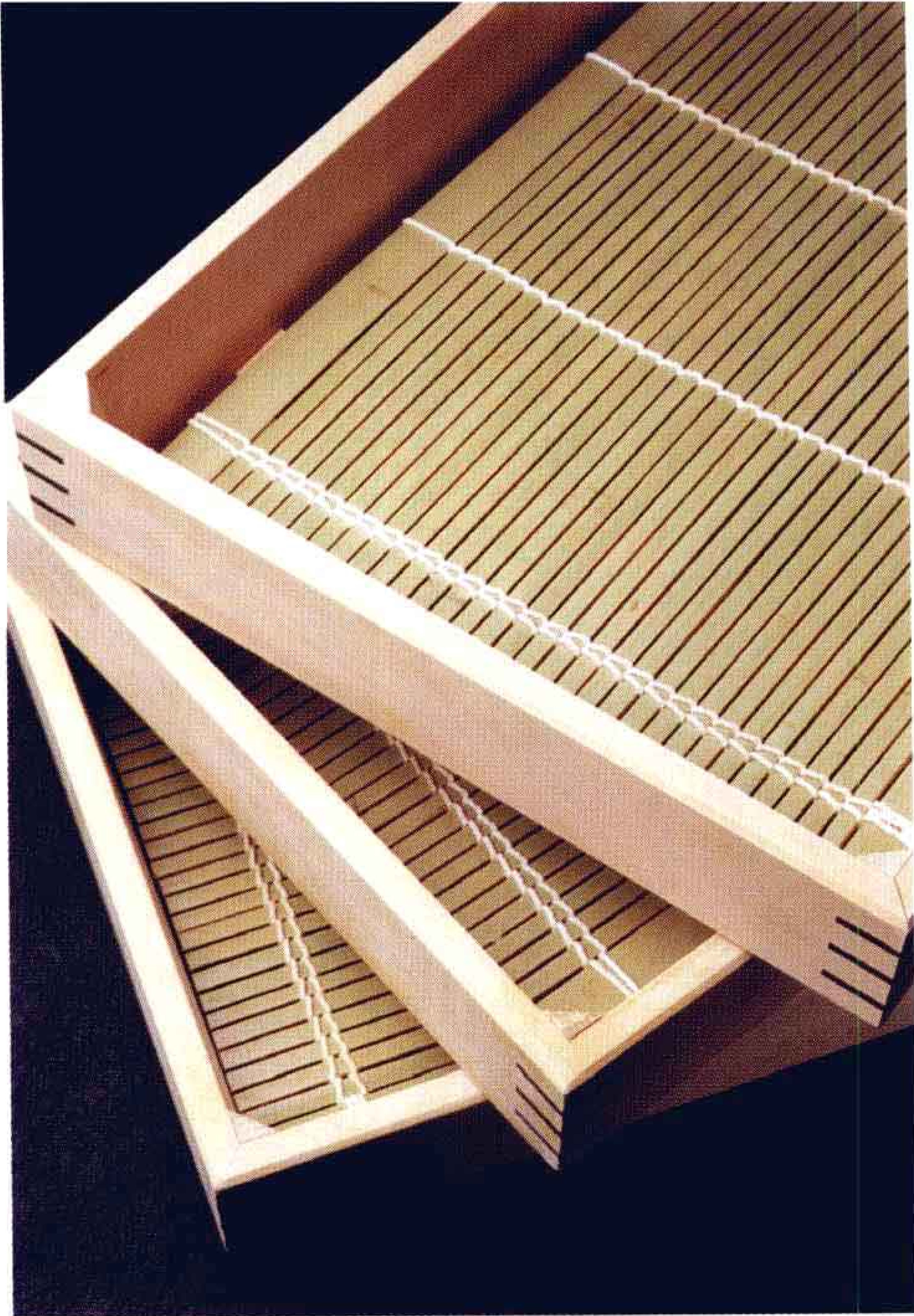
在椭圆形的容器中放有小黄瓜、山葵、阳藿、生姜、车前草等等。未被研磨的山葵，与寿司刺身一起呈给顾客的小菜，都会收纳在这个椭圆形的容器中。虽说这个器皿是买来的现成品，但像这样能收纳配菜并盖上盖子，是根据寿司工匠的要求制作的。与寿司制作台的形状相符，形成了梯形。而且在容器内部可以放入擦菜板，这样也方便了芥末的制作。

手醋

Vinegared Water

手醋是指加入了清水的醋，是用来在捏制寿司之前湿润双手的。将其盛放于九谷烧的容器中，用中指指尖沾取少量手醋，涂抹于另外一只手的手掌上。不能熟练掌握捏制方法的人，经常为了防止寿司饭粘在手掌上，涂抹过多的手醋，但这反而会让寿司饭粘在手掌上。职业的寿司工匠，只需使用很少量的手醋。另外，盛放手醋的容器中落满许多饭粒，也是寿司工匠不合格的表现。





配菜箱

Open Ingredient Case

购入到了很好的配菜，因为对自己有着这样一种自信，所以想要寻求一种能给人以豪华印象的摆放方式。因此在脑海里就浮现出了这种木箱。用竹席铺垫在盒子底部，将配菜摆放于竹席之上。略微倾斜码放，或者是箱角交错着码放，这和选购配菜相同，都凝结着寿司工匠的智慧。但是近来点寿司的顾客几乎都不会太注意到配菜箱的摆放方法了。

网纹箱

Protective Cover for Sauce Container

在捏制寿司的时候，一般会将手醋、山葵等物品整理好，置于方便取放的位置。为了防止在白天和夜晚休息的时候有灰尘落入，特意定制了这款网纹箱。如果是密闭的状态，各种气味就会被密闭在盒子之中，因此在箱子两侧装入了铁网。我在年轻的时候十分喜欢在工具上面下功夫，而且这个网纹箱，好像只有我们这里使用。



酱汁

Condensed Sauce made of ANAGO (Saltwater Eel) Broth

使用煮制过鳗鱼的汤汁制成的酱汁，可谓是寿司中的“浓郁沙司”。经常用于鳗鱼、文蛤、虾蛄等腌渍类寿司配菜的制作。其制作方法就是将煮制过鳗鱼的汤汁进行过滤，加入水以及白粗糖，待沸腾去除涩味之后，改为文火。首先需要等待汤汁煮至原分量的一半，之后加入足够量的甜酱油，继续使用文火煨制半天以上，直到浓缩为原分量的1/8。

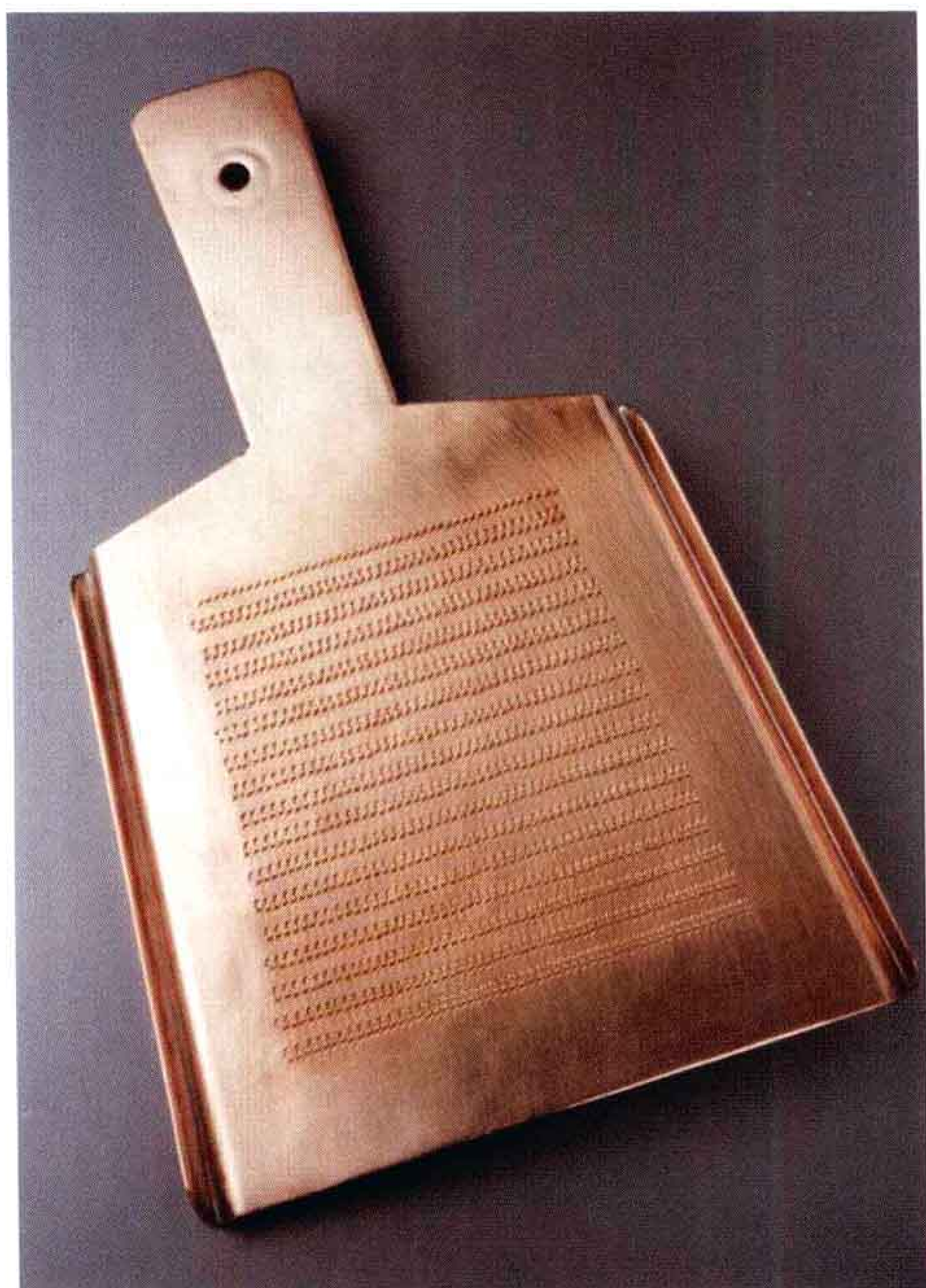


汤汁

Specially prepared Soy Sauce brushed on SUSHI before serving

在酱油中加入酒、少量的甜酱油，开火煮制。待沸腾后，溶液中的酒精就会挥发。经过煮制，挥发了酒精的汤汁，使酱油与甘醇的酒香达到完美的融合。对于寿司来说，这种汤汁是一种“清淡沙司”，因此除了涂抹酱汁之外的寿司，几乎都是使用这种汤汁。虽说通过涂抹汤汁对寿司进行了调味，但顾客在品尝的时候依旧可以蘸取酱油。





擦菜板

Grater

使用山葵制作芥末，以及制作加在沙丁鱼或者是竹荚鱼握寿司中的生姜，都会用到擦菜板这个工具。研磨山葵制作芥末的时候，需要选择突起细小的擦菜板，而用来制作生姜时，则需要选择突起粗糙的擦菜板。

团扇

Flat Fan

在制作寿司饭的时候使用。将刚刚蒸熟的米饭铺开在寿司桶中，加入混合醋，用木勺横向切断。用团扇在寿司桶的一侧进行扇风。这样可以使多余的醋散发出去，而且可以使寿司饭的色泽更加艳丽。





剔骨器

Fish Bone Tweezers

在剖开竹荚鱼、鲐鱼等小体型鱼类之后，鱼肉中会有许多小鱼刺，这时候就需要用到这个剔除鱼骨的剔骨器了。顺着鱼的脊骨移动手指，除去手指触摸到的小刺。为了防止在拔下鱼刺的同时带下多余的鱼肉，夹住鱼刺根部、垂直迅速地拔下，是这道工序的秘笈所在。

煎蛋器

Japanese Omelet Pan

用铜打造的特制品。根据烤蛋卷入口时的厚度，以及使倒入蛋液后可以均匀受热，我们特地订做了这个煎蛋工具。由于长期使用的结果，油渗入到了器具底部，使用起来不容易焦煳。另外制作烤蛋卷时所需的木盖也是特制物品。





刀具

Japanese Kitchen Knife

我们店中用到的刀具主要为出刃刀和柳刃刀两种。出刃刀是指刀刃厚、刀身幅度宽的菜刀，多用于分切鱼肉。柳刃刀，如同它的名字，就像柳叶一样的形状，刀刃长度约为 25 ～ 30cm，刀刃顶端尖锐而且刀身细长。柳刃刀经常被用来将鱼肉块切成鱼片，在切除牙鲆、比目鱼等鱼皮的时候，也会使用到柳刃刀。无论是出刃刀还是柳刃刀，都属于日本刀具中的单刃刀。我每天都会磨刀，刀是寿司工匠双手的延伸物，从这点来看，珍爱自己使用的刀具也是理所应当的。







羽釜、米饭钵、竹篓

Japanese Kitchen Knife

米饭，一直以来都使用铁质羽釜蒸制。在羽釜上面扣上铁盖，之后再压上木盖，在最上方放置一口装满清水的深底锅，以加大重量。因为在上方施加了很大的压力，蒸制出来的米饭会非常的松软。在蒸好的米饭中加入混合醋后，将其移至柏树木制成的米饭钵中，并放入使用麦秆编织而成的竹篓之中，进行保温存放。因为没有通电，所以不能期待长时间的保温效果，但我还是认为只有在这种自然状态下保存才是最好的。如果是用来制作握寿司的话，在竹篓中的置放时间最多不能超过一个钟头。现今日本能够编织这种竹篓的工匠越来越少了，这是一件让我十分痛心的事情。米饭钵在每次使用过后都要用热水冲洗，再用醋冲洗，之后晾干。即便这样细心清洗，在使用两到三年之后依旧会出现黑色的霉菌，到那时候就只能丢弃掉了。当然也有的寿司店会把已经完全变黑的米饭钵摆放到顾客面前，这并不是一件能让顾客心情愉快的事情。卫生问题对于寿司店是十分重要的，应该提起十二分的注意才对。



湿毛巾

Wet Hand Towel

因为握寿司是需要用手直接拿取食用的，而且也出于日本人的体贴，所以最先想出了为顾客准备湿毛巾的办法。在我们店中，毛巾在洗干净之后，需经过蒸煮，进行高温消毒。在毛巾还是热气腾腾的时候，边用流动水冲洗，边迅速拧干。这是年轻人负责的工作，在最开始的时候总是会被热毛巾烫伤，发出一声声惨叫。但是在熟练掌握了技巧之后，就可以十分平静地迅速将毛巾拧干。毛巾会被拧得很干，因为我觉得用这样的毛巾擦了手之后会非常清爽，顾客们也会得到一个好心情。

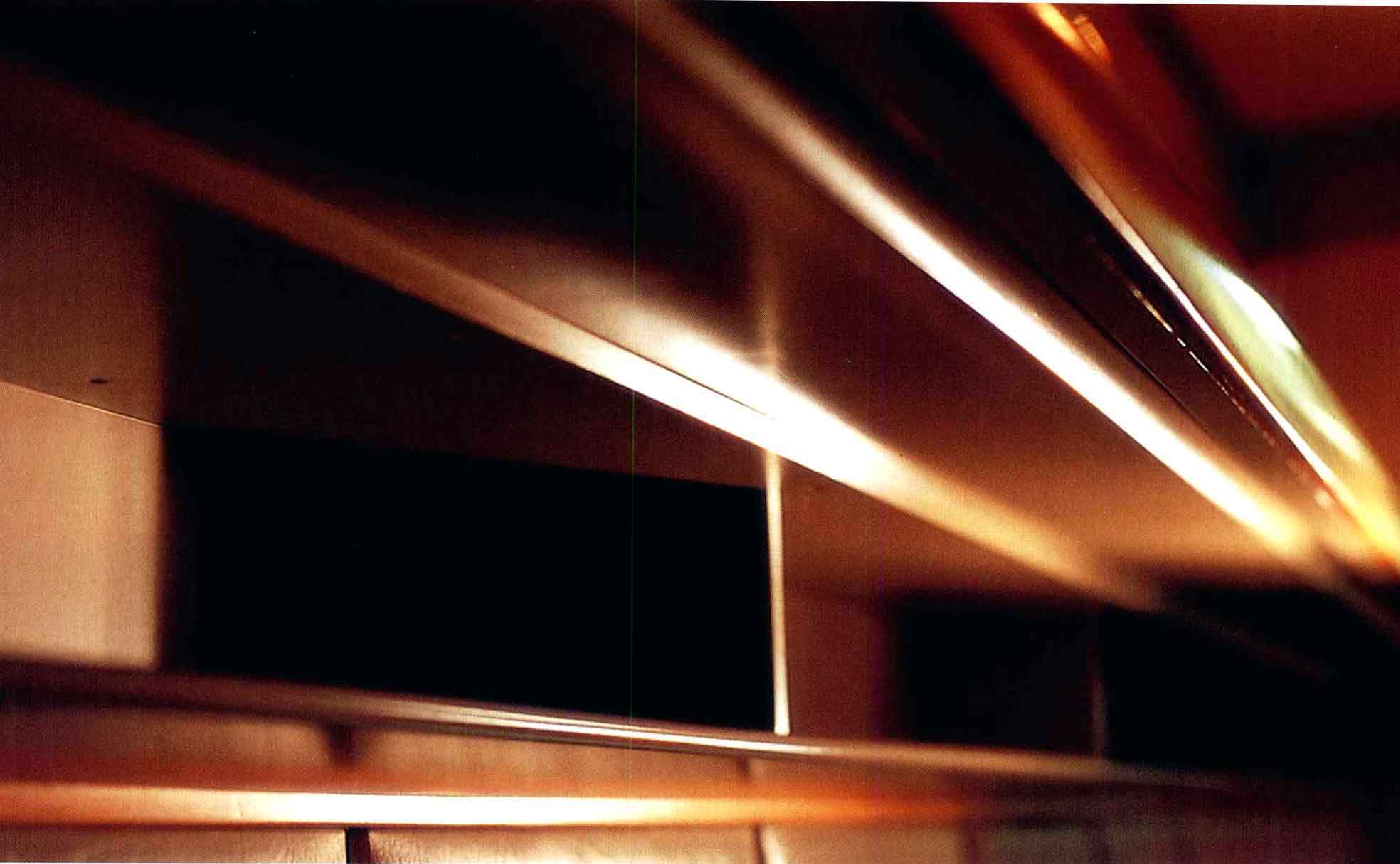


香茗

Tea

在吃下一个握寿司之前清除残留在口腔中的余味，这是为了能够充分享用江户前握寿司美味的一个惯例做法。利用甜姜片的刺激，去除残余在口中的味道、脂质以及香气，并用香茗即热茶清洗口腔。因此，茶一定要是热茶。如果是温温吞吞的话，会让人感受到之前吃过的握寿司留下的鱼腥味。因为一定要请客人喝到热茶，所以要留心客人饮茶的速度，为客人及时添加热茶，而且每次添加的茶水量也是非常重要的。





第四章
狭小紧凑的空间

次郎位于数寄屋桥十字路口的一栋大厦的地下一层。
小野二郎一直在这里制作着寿司。
暂且不论店铺风格，
仅作为“名店”、“三星店”的料理屋，
位于地下就已经十分罕见了。
但是，却很少有顾客能够意识到这是在地下。
银座，是日本繁华商业街的代表，
而坐落于银座入口的次郎，更是一处让人意想不到的宁静场所。
走进次郎的店门，迎接顾客的是灯笼和石制的洗手盆，
还有一直延伸到店铺深处的木制寿司台。
蕴含着寿司工匠的灵魂，承载着端庄的寿司，
这样一个美丽的舞台，在顾客面前展现开来。


すきやばし
次郎





寿司台

因为我是个左撇子，为了方便进行工作，店铺内的寿司台安放在了店铺的左侧。而且寿司台是以倾斜的方式向店铺内延伸的，这样一来，即使在寿司台里面也可以一眼望到有顾客从店门进入到店中。无论是对寿司工匠来说，还是对顾客而言，从最初开店起，我就一直在找寻能使人心情愉快的店面，但特意加工装饰成现在这个样子，还是在几年之前。比如说店铺中使用的座椅，不仅要符合银座的整体氛围，而且还要照顾到来店里就餐的老年人们，因此我们特意邀请设计师为我们打造了 10 把带有靠背的舒适座椅。这些座椅都是用真皮特制的，而且在起身站立的时候也不会丧失平衡感。同时，在寿司台下侧设有扶手。寿司台的内侧，就是我工作的场所，也就是板场。站在这里，一眼望去，呈 L 型的寿司台以及餐桌，尽收眼底。自从被《米其林》评为三星之后，有很多“想吃二郎做的寿司”的顾客慕名而来，坐在寿司台前的顾客在不断增多。但没有一个人会由于长时间排队而走掉，因为在厨房中处理好配菜，在板场切片，制成寿司，这一系列作业都一直在寿司台内流畅地进行着。

餐筷、樟树牙签、擦手巾

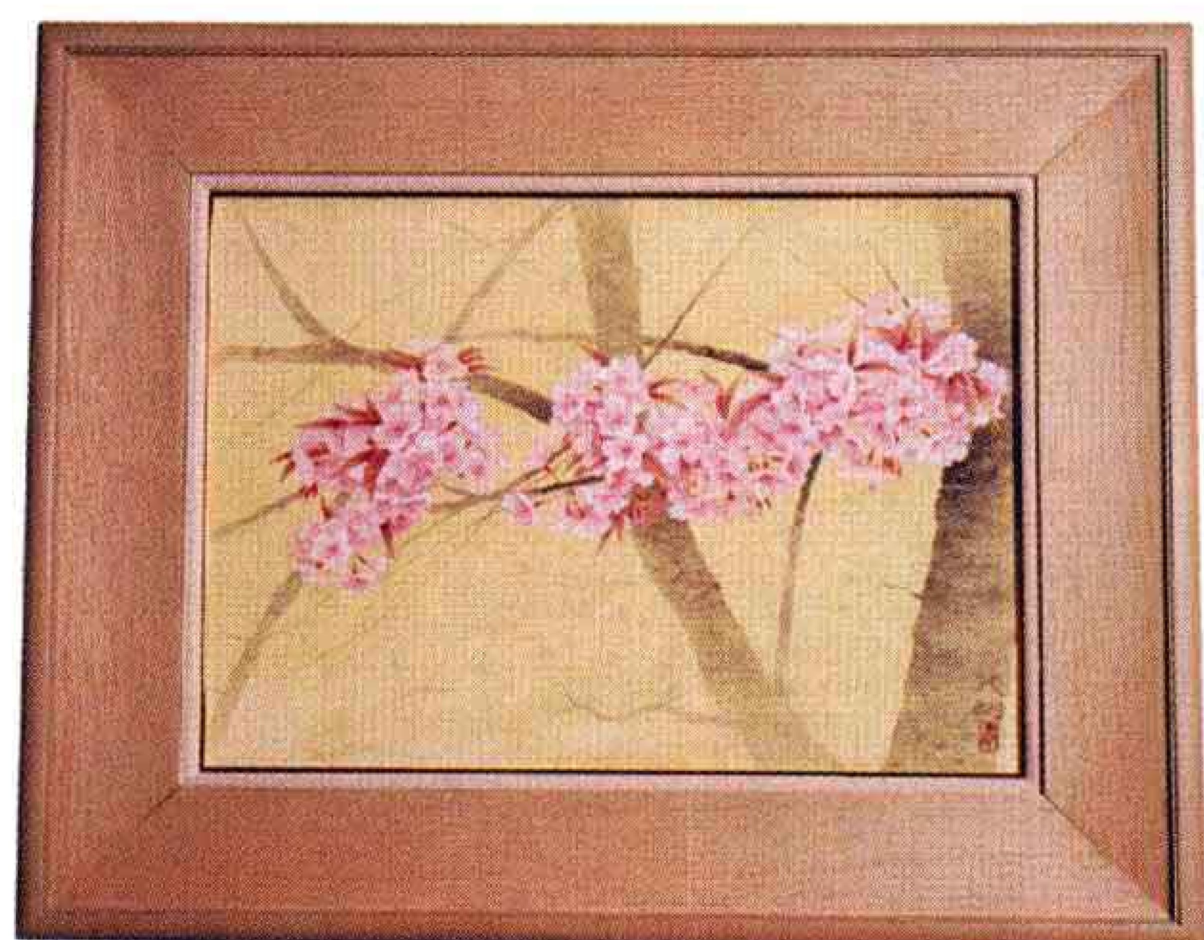




在寿司台上，摆放有筷子盒，筷子盒中放有筷子。既然为顾客准备了筷子，那握寿司究竟是应该用筷子夹取食用，还是直接用手拿取食用呢？经常会有顾客向我这样询问，我总是回答说："怎样都可以。请以您方便的方式食用。"在筷子盒旁边，为顾客准备了以中部略微突起的方式摆放的擦手巾。喜欢用手直接拿取寿司食用的顾客，可以用指尖捏住突起的部分以拿起手巾，擦拭双手。另外，店中准备的牙签是用樟木制成的，每一支都是工匠们亲手制作的。由于对牙齿的清理效果十分出色，经常会有顾客将自己使用过的牙签带回家。



猪牙花/黑光茂明



樱花/黑光茂明

春



樱桃/工藤甲人



款冬/川合玉堂

夏

名画



鸭跖草/松冈政信



山茶花/小仓游龟



葡萄/黑光茂明



南天竹/黑光茂明

秋

冬

能够感受到春夏秋冬四个季节，是日本料理的最大魅力。这和随着时鲜期不断变换配菜的寿司世界也是相通的吧。随着季节的变换，不断更换着插花以及挂轴，这对寿司店来说，也是一件需要留心的大事。装饰画一般都是在店中顾客的作品展览会上得到的，一般都是放置于仓库中，但每个月都会对墙壁上的装饰画进行更换。


三轮寿雪


加藤孝造


加藤孝造


野坂康起


清水卯一


永乐

茶具

我特别喜欢茶碗和瓷酒杯。从个人喜好上来说，比起瓷器，我更喜欢陶器。它们有着适宜的重量，拿在手里有一股令人舒畅的亲切感。在店中的装饰橱柜中，摆放着适宜各个季节使用的茶具。这些器具之中，不乏国宝级大师的作品，喜欢茶具的顾客可以在本店中一饱眼福。其实这当中也有我自己做的茶碗，就放在寿司台前。是哪一个呢？这是个秘密。顺便说一下，我们店中用的茶具都是请专家为我们专门制作的，即使在茶具中倒入热茶，拿在手里也不会觉得烫。而且我们将茶具制作得较为纤细，这样即使只倒入少量的茶水，碗内的容量看上去也是恰到好处。



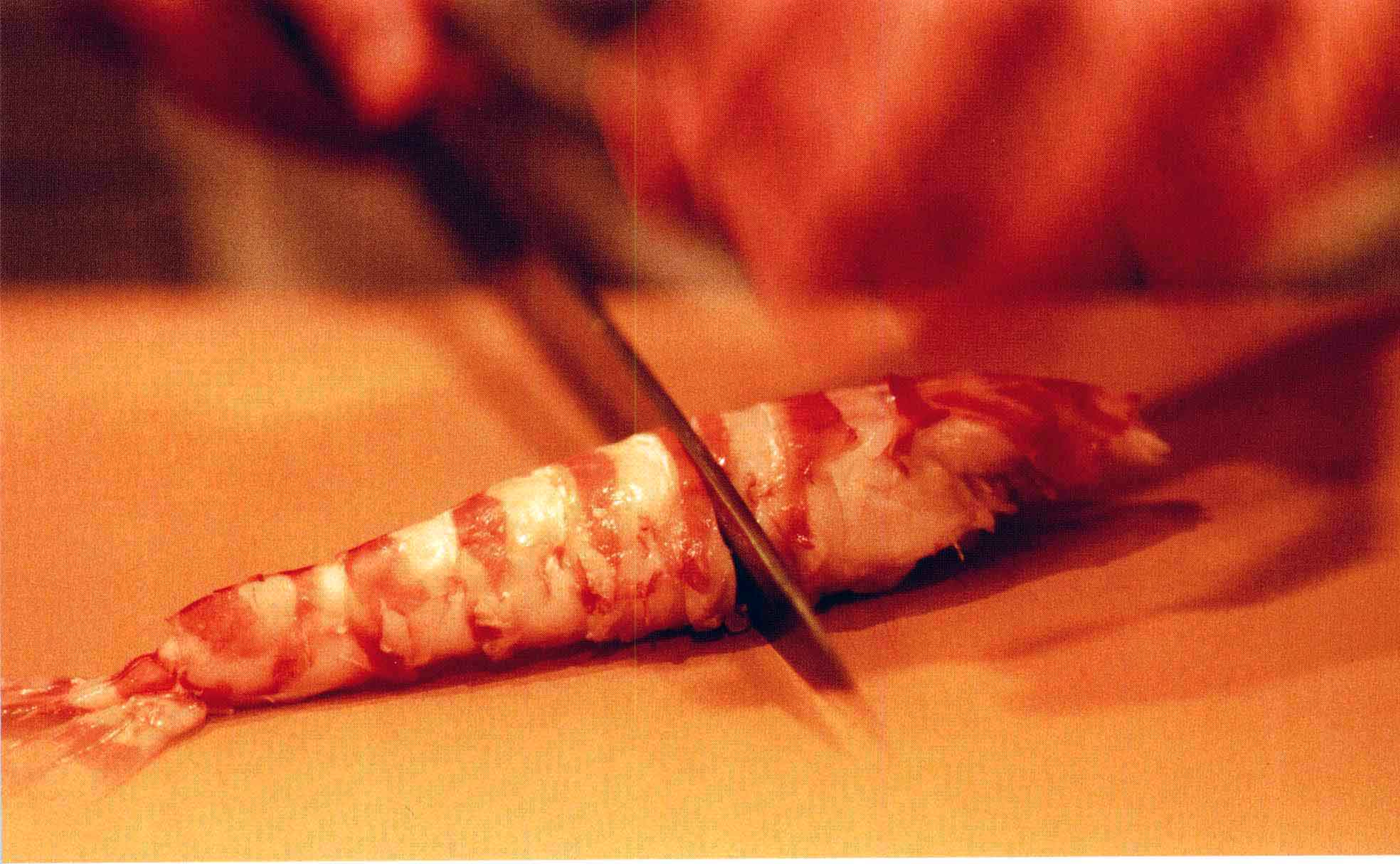


因为寿司原本是街边小摊贩卖的小吃，也是为了纪念这一点，所以有许多江户前风格的寿司店，即使是在室内，也会在寿司台上方挂有布帘（日语为“暖帘”——译者注）。我们也是如此，但却很少有人能够注意到这一点。布帘在每年春秋两季进行更换。从 5 月到 9 月，使用不经漂白的麻质布帘，而从 10 月到次年 4 月，使用的布帘是靛蓝布制成的。麻质布帘每两年更换一次，而靛蓝布帘则是从店铺开业以来一直使用至今。每次使用的麻质布帘都是请工匠师傅重新缝制的。

布帘



すきやばし
次郎



第五章
寿司工匠的心得

不知是从何时起，
被称作当代第一寿司工匠。
这不仅仅是对技艺的赞美，
当中也包括着更为特别的含义。
小野二郎，出生于 1925 年，
至今仍活跃在第一线，
站在寿司台前凛然的身影，
充满着作为寿司工匠的自信与自豪。
因此，所讲的每一句话，
都回荡在人们的耳畔。
不仅局限于寿司的世界，
有些话语，对人生也是十分有意义的。



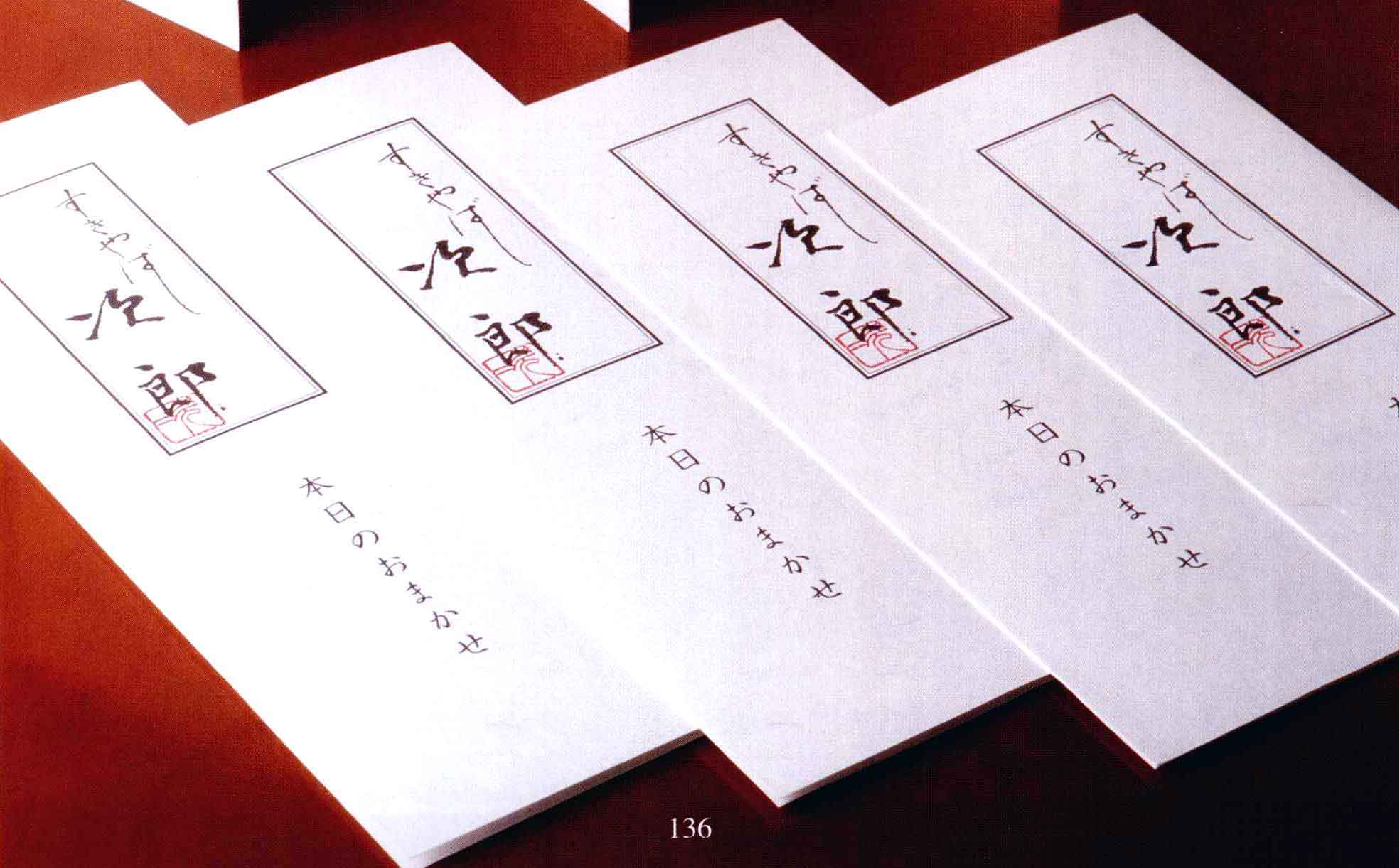
想要做到更好，这种想法非常重要

我从小就十分好强，不肯服输。总是以做最好的东西、到哪里都不会输掉为目标。我一直都认为，如果没有这种想法，做什么都是没有意义的。不想和其他人做相同的事情，一直以这种不服输的姿态工作到现在。

如果说起寿司工匠，有很多人都会认为只是从古时继承流传下来的传统工艺，但我却不这么认为。如果做出的东西与其他人相同，那和模仿又有什么区别呢？寿司起源于江户时代，也的确存在着“在此之上不可能再有所作为”这样一种说法，但我并不这样想。对于江户前的代表配菜——幼鰶，我就是一边不断反复回忆从师傅那里学来的方法，一边不断对自己说“一定可以更好吃，一定可以更好吃”的。

我们店中年轻的工作人员，有时候会在最佳时鲜期煮制鲣鱼的鱼头和鱼尾，但我经常会告诉他们“这是不可以的”。新上市的鲣鱼脂肪含量低，调味可以略微清淡一些。脂肪厚重的话，调味是不是应该略微重一些呢。当然并不是说任何标新立异的事情都可以尝试，而是说可以对公认的、理所应当的事情重新进行考虑。

即便是现在，我每天依然会考虑“怎样做才可以变得更美味”。说不定，在这本书中介绍给大家的技艺，在明天就会有所改变。在夜里，忽然浮现出好的想法，从床上坐起来的事情也常有发生。即使是在现在的工作时间里，我也会边想着自己是这个店铺的主人边工作，就一定会成功。想要独立之后才开始进行自己思考的人，在独立后也未必一定会思考。而且，在修行期间学到的东西是基础，并不是属于自己的技艺。只有在不断思考中创造出的智慧结晶，才是自己真正掌握的技艺。


Karei
Sumi-ika
Aori-ika
Shima-aji
Inada
Kanpachi
Akami
Chu-toro
Oo-toro
Kohada
Awabi
Hamaguri
Aji
Kuruma-ebi
かつお
しゃこ
はまぐり
とりがい
いわし
あかがい
うに
こばしら
いくら
あなご
たまご
Katsuo
Syako
Hamaguri
Torigai
Iwashi
Akagai
Uni
Kobashira
Ikura
Anago
Tamago
Hirame
Sumi-ika
Shima-aji
Inada
Kanpachi
Akami
Chu-toro
Oo-toro
Kohada
Hamaguri
Aji
Kuruma-ebi
Sayori
すきやばし
次郎
本日のおまかせ

握寿司食用过程中经历的两大巅峰

看上去十分简单的寿司，如果改变了出场顺序，就会影响到对寿司味道的印象。在我们店中,如果将点寿司的事情交付给我们的话,我们就会从白肉鱼开始做起。曾经，无论是哪里的寿司店，菜单都是从金枪鱼开始的。两贯中肥，两贯大肥，这种风格曾是一种约定俗成的基准。但是脂肪厚重的金枪鱼，它的滋味会使白肉鱼的纤细滋味变得模糊不清，我听到了这样的意见之后，发现的确如此，于是改为了从白肉鱼开始食用。而且这一流程一直沿用至今。在我们店中食用握寿司，大概可以经历两个巅峰。首先是在夏季，从最初开始呈上的“比目鱼”“乌贼”，到富有色泽的“拟鲹鱼”或者是“幼鰤鱼”“高体鰤”当中的一个。

而且金枪鱼的呈上顺序也是由“赤身”到“中肥”再到“大肥”，依次递进。前半期的巅峰到此为止。当顾客因金枪鱼的美味而沉浸在幸福与喜悦之中的时候，为顾客呈上幼鰶，顿时味觉得到紧缩，让他们体会到江户前寿司独有的技艺。

下面登场的就是时鲜期的品种了。“鲍鱼”、“竹荚鱼”，紧接着是焯熟的“对虾”，使用麦秆熏制的“鲣鱼”则是第二个巅峰。口中充斥着麦秆的浓郁熏香与鲣鱼的多汁美味，这时候无论如何都要品味一下极富江户风格的腌渍“虾蛄”。紧随其后的是“鸟蛤”、“沙丁鱼”以及“魁蚶”，品味与鲣鱼、虾蛄相对照的生鲜滋味的美妙。最后是用炭火烘焙而成带有海苔浓香的3种军舰卷：海胆、贝柱以及鲑鱼子。并以涂有古老酱汁的“鳗鱼”和“烤蛋卷”收尾。

现在为大家奉上的都是充满自信的推荐，是品尝握寿司最棒的顺序。但是有可能因为某些鱼类无法购入，我们也会对菜单上的种类和顺序进行较大范围的调整。当然，我们今后也将继续进行尝试，不断地改进创新。





使空气融入寿司饭中

曾经有电视节目组拍摄过我捏制寿司的场景。看了照片就不难发现，四周的米粒紧紧地黏在一起，处在中间的饭粒却十分松散。也就是说，我捏制的寿司，内部松软，外部紧紧地凑在一起。因为之前都没有注意过这一点，我对此也是十分惊讶。喜欢寿司的朋友经常说道“吃在口中有一股忽然散开的迸裂感”，这恐怕就是握寿司的秘密吧。现在好像也有会做寿司的机器人，但即使能模仿到外形相似，职业工匠的这种无意识技艺，也是不能模仿的。

说起寿司，曾经是平民百姓的食物，所以寿司一定要吃江户前，没有使用鱼类的寿司就不是寿司，这样的说法都是不存在的。使用鳄梨，使用蛋黄酱，这都是可以的。但我认为这样的寿司不一定会好吃，所以我从不考虑选取这些材料。另外，作为下酒菜的小吃，将寿司配菜切成生鱼片，我们一般是不提供这种特殊食物的。因为我希望大家可以以香茗为伴，充分享受寿司。

如今，鱼类的价格急剧高涨，寿司也变成了奢侈的食物。在我们这里的年轻人之间，有着这样的说法：“收取的金额相当于在温泉旅馆的住宿费用。温泉宾馆的费用包括了泡温泉、住宿，甚至还包括了餐饮费。但寿司店就只是吃寿司的费用。”其实正因为这一点，品尝到的才是最佳的美味。难道不是这样的吗？

因为我需要集中注意力，所以在捏制寿司的时候一般不会与客人交谈。这样可能会被人认为我是一个冷淡而沉默不语的糟老头子，但我只是希望顾客能够在第一时间吃到寿司，因此会按照节奏不断地进行捏制。如果有人能够这样想，一个沉默不语的糟老头子“为我做出了最棒的寿司”，我也还是会非常欣喜的。

Guide Michelin
Tokyo 2008

以世界顶级厨艺大师的视点感受三星

最初被《米其林东京版》评为三星餐厅的时候，影响力颇为巨大。预约电话此起彼伏，走在街上也经常被人认出。甚至有人突然闯入店中，说“你就是二郎先生吧。请允许我与你握一下手”。我的大儿子祯一有时会说“我们没有空闲做这些事情”，以这样一种姿态拒绝了对方，看起来是不是很可笑？一直以来的认真工作，造就了被评为三星餐厅的成绩，但我不喜欢把所有的功劳都归于我一个人。“次郎”之所以能得到这么高的评价，是得到许多人支持的结果。

自从在米其林上被评为三星之后，到店里来的国外顾客以及三星级别的大厨开始增多了。一流的厨师眼光果然会有所不同。基本上是由鱼、米饭、食醋、食盐、酱油构成的简朴的寿司世界，“究竟是怎样做到让味道如此深入的？”想着这样的问题，盯着寿司一动不动，似乎忘记了要将它吃掉。有的厨师长看到在鱼肉上涂抹酱汁，会问道：“明明是不同的鱼类，为什么使用同一种酱汁呢？”在了解了答案之后，会十分感慨，“的确是这样的啊，原来还存在这样一种理解。”但我认为，这才是寿司最为有意思的地方。看上去是相同的，但实际上却不一样。

即使使用相同的酱汁，米饭也有着一个叫做“人肌”的适宜温度，而且在与鱼肉相遇后，温度上也会发生微妙的改变。仅此就能让味道有所扩展，西班牙餐厅 ElBulli 的大厨师费兰 · 亚德里亚意识到了这一点。而法国餐厅 L’ Arpege 的主厨亚伦 · 巴萨德品尝了海苔卷之后，对于海苔的浓郁烤香与寿司饭的加醋调味，两者的平衡感令人心情舒畅这一现象表示了十分浓厚的兴趣。

寿司店已经有五十多年的历史了。难道以现在这种形式就能够得到来自世界各地厨艺大师们的认可了吗？我不这么认为，我也需要从他们那里得到更多更好的灵感。


手源

不要被时鲜期迷惑，只选择最棒的鱼

金枪鱼也好，鲣鱼也罢，总之优质的鱼类是越来越少了。而大得令人不可思议的鲍鱼价格却十分低廉，而且品质也相当优良。如今的鱼类市场，真是让人难以捉摸。

如今有些鱼类的价格已经贵到了让人吃惊的程度，而当中优质的鱼类却又十分稀少。现在真的是一个十分难于经营的时代。海胆也很难捕捉到了，特别是想要买到肉质厚重、脂肪丰盈的浓厚海胆的几率锐减。全球变暖是导致现在这种状况的主要原因，另外在空前的寿司热潮中，世界各地的人们开始食用大量的鱼类，这对鱼类的锐减也是有影响的吧。

日本的寿司能够得到世界的认可，是一件很令人开心的事情，但我的心情也十分复杂。只是这样单纯地发发牢骚，也是不能解决问题的。在这样的一个时代，如何做出最棒的寿司，才是我们应该考虑的。

首先，最为重要的就是要培养观察鱼类的目光。在这三十多年里，我一直让我的大儿子祯一前往筑地，采购的事情全权交给他打理。对祯一，我只是说过“不要被所谓的时鲜期所迷惑，买回来当时最棒的鱼类就可以”。比如说，马上就要到鸟蛤的季节了，以这种先入为主的观念而买回来鸟蛤的行为，是十分盲目的。因为近年来需求量不大，所以市场上有很多性价比高的物品。遇到这种事情，“不要勉强购买”这一规则颇显重要，而且它不仅局限于鸟蛤。要相信自己的眼睛，实实在在地对鱼类进行观察，购买当时最棒的鱼。因此，祯一每天都会去筑地采购，与值得信赖的鱼铺老板交谈，一定要买到心仪的鱼类。

筑地

培养观察素材的眼光，为世界各地所瞩目的鱼贝类宝库。



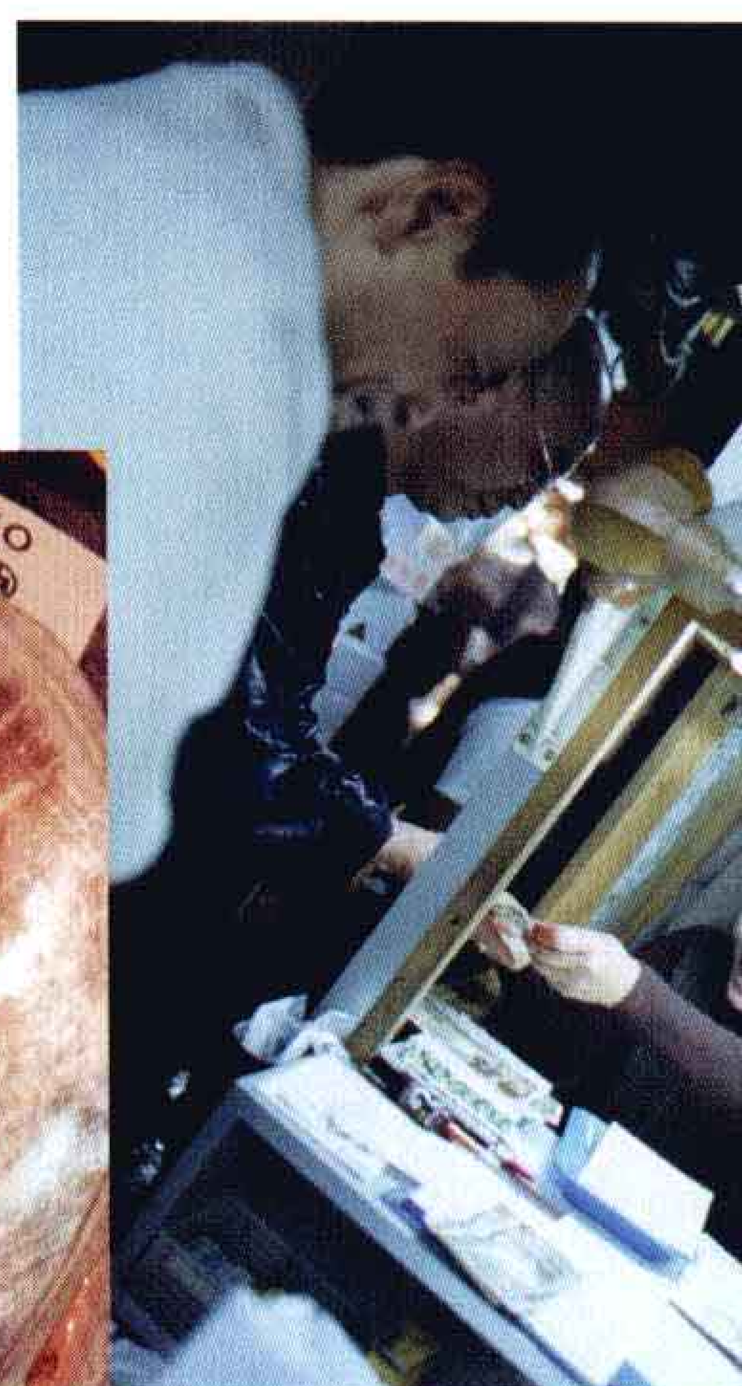









02
中央
魚類
マルナカ









挑剔的顾客？当然遇到过

最初遇到的恐怖顾客，就是卢布松先生了。这已经是25年前的事情了。在他走入店铺的一瞬间，我就感受到了他的不信任感。“不过是寿司罢了。”对于寿司店来说，这不是什么好听的话语，但卢布松先生的确带着这样一种想法，而且他对店铺位于地下这件事情也流露出了颇为不满的神情。但当他在寿司台前就座，环顾了四周环境之后，对我说了句“完全感受不到鱼腥和醋酸的味道，竟然有比我的店铺还要整洁的地方”，原本严峻的面容，在此刻舒缓了。而且在吃到第一口白肉鱼握寿司之后，目光也发生了变化。一直在盯着我的手看。他迅速吃掉刚刚做好的寿司，流露出无法用言语形容的陶醉神情。我一眼就能识别出陶醉在美味之中的顾客，因为在他的眼角处会微微泛起皱纹。这样的顾客是绝对不会让美味逃脱的。

有时候喜欢海胆的顾客也会把海胆形容成“就好像奶油一样”。但这种话语只会用在冬季产自北方、口感滑腻的海胆身上，顾客对于不处在时鲜期的海胆还是十分吝啬自己的高度评价的。有的顾客明明很喜欢鳗鱼、中肥或者大肥，但只有听到我满含自信地说“希望你能尝一下这个”的时候，才会欣喜地品尝我所推荐的寿司。入口后，立即露出表示肯定的微笑。每当看到这样的瞬间，我都会非常的开心。

因为存在着许多挑剔的顾客，所以我们一时一刻都不可松懈。最好的寿司只为最合适的顾客而准备。在这里想引用一句卢布松先生的话：擅于发现美味的顾客会完完整整地保存在我的记忆之中。现在正值文蛤的旺季，虽说处理起来很麻烦，但因为有能够认可我们的顾客存在，我们才能坚持着做下来，哪怕在100名顾客中只有一人能够理解我们。坚信着这一点进行工作，就是职业工匠的工作价值吧。




作为餐厅，整洁是理所当然的

曾经参观过齐须正雄先生“Cote d’Or”（日本最高级的法式餐厅）的厨房，对他家厨房的整洁感到十分惊讶。而且并不只是单纯对厨房的干净惊叹不已，也看到了大家在厨房中完美的工作态度。在参观卢布松先生的餐厅厨房的时候，也是如此。从那时起的每一天，我都颇为注意打扫卫生。原本认为寿司店中充斥着鱼的腥臭味是理所当然的，但实际上是大错特错。这不过是一种辩解罢了。

我们店中，在早上的鱼类处理工作完成之后，会用水清洗地板的每一处角落。因为处理了鱼鳞和内脏，要在味道附着地面之前，把它冲洗掉。晚上的鱼类处理工作完成后清洗一次，晚间营业结束后清洗一次，每天总共要冲刷厨房地板三次，因此没有任何味道。同时也要擦拭冰箱、台架等易于附着污渍的地方。疾病防控中心的人员到厨房进行检查的时候，因为厨房过于干净，甚至会把自己的鞋子脱掉。那么，清扫的诀窍又是什么呢？首先，只要认为脏了就要立即打扫，必须要有这样的觉悟。迅速清扫的话，很容易去掉污渍，而且绝对不会留下味道。想要留到最后再打扫的人，通常到最后也不会进行认真打扫的。

其次，当污渍存在于物品间的缝隙处时，不要嫌麻烦，一定要把妨碍清洗的物品移开，进行彻底的打扫。而且，每一个角落都要打扫到。不能抱有只是清洗一下的想法，还要把不锈钢质地的台架擦到发光发亮。这种意识也是十分重要的。

最后，我想说的是，其实我们这里有一位被称为“清扫女王”的女性，长期在这里工作。每天早上八点之前她就会到店里，把所有的椅子全部摆放到外面，把地面上的每一个角落都打扫得干干净净。她的手里总会拿着一块抹布，随时进行擦拭。而且抹布一直都是非常的干净，即使误用它擦嘴，都是没有问题的。许多年轻人都要向她学习这种工作态度。因为每天都在和顾客食用的物品打交道，整洁是最为重要的，根本不存在过于干净的说法。这就是我们日常工作的地方。



抱着自己去适应工作的心理准备

满怀憧憬，想要成为厨艺大师的年轻人开始增多，这是令人欣喜的事情。在我刚进入厨师界的时候，有很多人都处于“除了成为料理人，别无出路”的状况下。我也是如此。昭和年间经济萧条，我在 9 岁的时候就被迫去旅店餐馆中当童工。但是，如果问起过去和现在究竟哪个时代能培养出真正的厨艺大师的话，我会毫不犹豫地回答“过去”。“如果逃掉这份工作，就没有饭吃。”在这样一种状况下，勒紧裤腰带坚持工作的人，是非常厉害的。而近年来的年轻人们，只要不能忍受，就会立即辞职。如果是打电话过来的话，一上来就会问：“能给我多少钱？”、“是不是每周双休？”他们可能认为工作想要多少都能找到，或者即使不工作，爸妈也会照顾自己吧。也有年轻人表示“这份工作不适合我”。但是，即使在整个日本，无论怎么寻找，都不会找到适合自己的工作。只有自己去适应工作。

在我们那个时代，如果被雇主赶出店铺，就没有归身之处，只能在桥下饿死。所以不管怎么殴打、谩骂，都只能忍耐着。因此只要对自己说“好好看看他们的下场”，我就会重新燃起斗志。可能也是因为我比较好强，这种心情比一般人更突出。我并不是说贫困的时代好，而是认为这种经过磨砺而形成的强大精神力量是职业人不可或缺的品质。厨艺大师也是职业人，对于职业人来说，最重要的就是技艺。如果没有技艺，即使是全身心地投入，也是不可行的。换言之，就是要把不断积攒起来的技艺，变成对顾客们的“用心”。在工作中，压力较大的情况下，也只有通过技术才能解决问题，反过来讲的话，就是只要有技术，就一定能克服困难。因此，我们要不断地修行学习。



如今才是考验寿司工匠能力的时代

因气候变化，鱼的巡游环境发生了变化，很多鱼的肉质也不如从前。但作为寿司店，有很多鱼类是无论如何都要买到的。这种时候，就要看各自店铺的本领了。鲍鱼看上去又小又坚硬，但只要仔细观察它的肉质，适当调节酒量和煮制时间就可以把它变得软嫩多汁。而且，为了使它更加接近自己遇到过的最棒的鲍鱼，其中积攒的智慧，对自己日后的工作来说也未尝不是一件好事。

"次郎"最近适当提高了鲍鱼的温度，因为觉得这样做，可以激发鲍鱼的香浓味道。对于金枪鱼，试着改变成熟的方法与切法，寻求一种属于自己的特色，也很不错。"大间町的野生金枪鱼"味道的确很好，但现在实在是很难买到，因此没有必要执意坚持。传闻贝类捕捉量将要锐减，魁蚶、鸟蛤或许会消失掉。但现今尚未被人们所熟知的美味贝类还是有可能存在的吧。

想要找到与至今为止不一样的诀窍，不是依靠师傅说过的话，也不是依靠从书本上学来的知识，而是首先要了解原材料的本身属性。不了解最好的素材，不知道最棒的滋味，即使想要模仿、接近也是做不到的。因此，我说过，不管是怎样的厨艺大师，都必须在"一流的餐厅中工作"。每日与优质的素材交往，才可以学会如何辨别材料的好与坏，才可以自然而然地用身体掌握、记忆。如果只是与二流的素材打交道，无论如何都不可能了解到更高一层次的素材，而只能停留在二流的水平。说法有些严厉，但事实就是这样。

正因为处于鱼类难于购入的时代，才需要有观察素材的眼光、准确的技术，另外，"追求更高层次美味"的信念，是最为重要的。现今才是考验寿司工匠能力的时代。



小野二郎与儿子祯一

寿司用语集

A

鞍挂

烤蛋卷的古典捏制方法。在正中央纵向划开一道深深的刀痕，但要注意不要切断。之后将其覆盖在寿司饭上。因为形状酷似挂在马背上的马鞍，因此命名为鞍挂。

B

白肉鱼

指牙鲆、鲽鱼、鲷鱼等肉质呈现白色的鱼类。作为寿司店的寿司配菜，是在二战结束后固定下来的，之前只有高级料理店才会使用。因此被称作是高级配菜。

板场

寿司工匠站立、制作寿司的场所。寿司的制法，有一种是将鱼和盐一起放在木桶中腌渍、发酵，另一种是在江户时代用醋和酱油来腌渍寿司配菜。

C

D

鲷鱼

每年冬季至次年初春，味道最佳。

G

工作

指制作江户前寿司时对寿司配菜进行的处理工作，包括使用食盐腌制、使用食醋浸泡、煮制、焯水等等。

贯

握寿司的计数单位。一般习惯写作汉字“贯”，但也有“卷”、“舰”的写法。对于一贯，有说法是指两个握寿司，也有说法是指一个握寿司，对此并没有明确规定。但其中一贯等同于一个的说法，最有说服力。

光物

指幼鲦、鲦鱼苗、竹荚鱼、鲐鱼、鱵鱼等青背鱼类，不进行剥皮处理、直接用醋腌渍后的寿司配菜的总称。因为处理方法困难，有“通过光物了解店铺水平”的说法。

H

海带腌制法

用海带将牙鲆的白肉鱼包裹住，将其置于冰箱沉睡半日左右，使海带的味道与咸香渗入到寿司配菜中。

J

既定菜单

指店中预先设定好的食物组合。

江户前寿司

指使用经传统加工方式处理的配菜制成的握寿司。这一词语起源于被视为珍宝的江户前鳗鱼，这是一种产自隅田川的鳗鱼。还有一种说法，是为了与关西风味的鳗鱼制作方法加以区分，将关东地区的制作流派称作江户前。后来则是指以江户湾（即东京湾）捕捞的鱼类为主要原材料、与关西模压寿司划清界限、在江户制作的握寿司，这种寿司就是现今所说的"江户前寿司"。

K

L

鲈鱼

盛产于夏季的白肉鱼，其味道清淡却极为独特。属于变名鱼，身长25cm上下的一年鱼叫做幼鲈，成长到50cm左右的叫做小鲈鱼，身长更长的叫做鲈鱼。

N

Q

鳍肉

指比目鱼鱼鳍周边的肉，形似屋檐。此处脂肪厚重、肉质松软，口感极佳。每条比目鱼身上的鳍肉有限，因其稀少，所以价格稍高。

裙瓜卷

指使用魁蚶裙边和黄瓜做成的海苔卷。以裙边和黄瓜缩写得来的名字。如果是鳗鱼与黄瓜制成的寿司卷，则简称为鳗瓜卷。

R

S

盛器

指盛放数人份寿司的容器。

T

铁火卷

以金枪鱼赤身为材料制成的细卷。

托付

完全交给寿司工匠决定。

W

丸渍

将一整条鱼完整地做成寿司的方法，常用于幼鲦、鲦鱼苗。

X

小鲈鱼

变名鲈鱼的称呼，指身长约为50cm的鲈鱼。

小鳗鱼

指出生后1～2年的小康吉鳗。

Y

樱煮

章鱼的煮制方法之一。加入甜料酒、酱油、盐，煮制成樱花般淡淡的粉色，因此起名为樱煮。如今，汆烫章鱼已经成为了章鱼制作的主流方法，曾经的章鱼煮制入味法逐渐淡出人们的视线。

幼鲷鱼

鲷鱼的幼鱼。在江户前中，不是指真鲷，而是特指犁齿鲷。

Z

煮文蛤

经过煮制的文蛤肉。

自选菜单

根据菜单或者是从寿司配菜箱中挑选自己喜欢的寿司。